أسرار المرأة

وحياتها الخاصة الصحية والنفسية

عكاشة عبدالمنان

سري وعاجل للنساء

219.
ع ا

مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ف : ٢٤٤٦٠٣٣
خيص رقم : (٧١)

أسرار المرأة

٢١٩/١
١٤ ع ط

وحياتها الخاصة

تأليف

عكاشة عبد المنان الطيبي

دار الإسراء للنشر والتوزيع

عمان / الأردن

حقوق الطبع والتحقيق محفوظة لدار الإسراء للنشر والتوزيع

الطبعة الأولى ٢٠٠٥

رقم التصنيف : 216.9342

المؤلف ومن هو في حكمه : عكاشة عبد المنان الطيبي

عنوان المصنف : أسرار المرأة وحياتها الخاصة .

الموضوع الرئيسي : 1. الإسلام والطب .

2. التأمين الصحي .

رقم الإيداع : (490 / 6 / 1994) .

بيانات النشر : عمان : دار الإسراء

* تم إعداد بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية .

دار الإسراء للنشر والتوزيع

عمان/ الأردن

جبل عمان ، ت: ٤٦١٤٥٩١

العبـــدلي ، ت: ٤٦٢٠٧١١

ص.ب: ١٨٢٤٤١

Email: Esraa_Jordan@Hotmail.com

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

للصحة علاقة وطيدة وصلة ظاهرة بالدين في الإسلام ولقد جمع القرآن الكريم من الحكم والآيات البينات ما يدهش اللب ويحير العقل فبينما يتحدث إليك من عجائب السماوات وبلفت نظرك إلى ما أبدعه الله عن المخلوقات فإذا به يستدرجك للبحث في مسائل طبية ويتغلغل بك في العلوم الصحية فبينما نرى أن المتقدمين كانوا يمرون على كثير مما جاء في هذا عن هذه المكنونات ، ويرفع النقاب عن هذه المعجزات التي هي أسس قام عليها علم الصحة في الطب الحديث .

ولو علمنا أن فضل الطب الحديث قائم اليوم على المحافظة على الصحة العامة ودرء الأمراض عن الجماعات ومنع انتشار الأوبئة بين أفراد الأمة بتأمين المرضى شر الإصابة بالنزلات لأدركنا الحكمة في تشدد الشرع الحنيف في تطبيق قوانين الطهارة بفرض الاغتسال والوضوء لصحة العبادات فضلاً عما يعود ذلك على الجسم من فوائد صحية إذ أن التعرض للبرد تدريجياً باستعمال الماء البارد يمنع الإصابة بالنزلات الوافدة ويقي الإنسان من الإصابة بالزكام ومن التهاب اللوز وتعد اللوز بمثابة الحصون الأمامية لجسم الإنسان حيث يتكون منها سلسلة الحصون الأولى من هيئة الدفاع عن الجسم ومنها تتسرب الإصابات المختلفة فقد ثبت من أدق الأبحاث الطبية أن التهاب الزائدة الدودية يرجع إلى التهاب اللوز .

كذلــك الالــتهاب الكلــوي الحــاد والتهاب الغشاء المبطن للقلب والإصابة بالروماتيزم حتى صرّح أحد كبار المؤلفين الألمان في الأمراض الباطنية أننا إذا أردنا أن نقلــل مــن انتشــار أمراض القلب فلنعمل على تجنب الإصابة بالتهاب اللوز ولنعط أمراضها كل عناية ودقة بقطعها عند الصغار من الأطفال وترويض الكبار وتعويدهم تدريجياً على تحمل البرد وتغيرات الطقس حتى لا يصيبهم من ذلك أذىً ولا ضرر .

ولذلــك شــاعت الرياضة البدنية بين الشباب وترى عادة الاغتسال في الصباح بالماء البارد شائعة بين الشباب في أوروبا ....

ولا نــريد أن نطيل في هذه المقدمة لأن كتابنا هذا يختص بالجنس اللطيف وقد بسطنا فيه كل ما يهم المرأة في حياتها الجنسية والصحية .

أرجو أن أكون قد وفقت بما قدمت والله أسأل أن ينفع به .

عكاشة عبد المنان الطيبي

فحص العروس قبل الزواج

إن امتناع العروس عن الخضوع للكشف الطبي ورفض التعري أمام الطبيب هي ظاهـــرة طبيعية في بلادنا وتعكس حالة الخوف والقلق والكبت التي تعيشها الفتاة في فترة المراهقة .

والأطـــباء الأخصائيون بأمراض النساء غالباً ما يصادفون مثل هذا الموقف منما يضـــطرهم أحياناً لاستخدام كافة الوسائل الطبية والنفسية من أجل كسب ثقة الفتاة وإقناعها بقبول الفحص الذي يكون إجراؤه أحياناً ضرورياً للغاية كدراسة حالة عقم أو وضع غشاء البكارة أو كشف أمراض تناسلية وأورام باطنية ..... الخ .

كثيرات من الفتيات يعرفن بعض المعلومات الجنسية والصحية ولكن أغلب هذه المعلومات والصحية ولكن أغلب هذه المعلومات غالباً ما تكون مغلوطة ولذلك تذهب الفتاة كل ما له علاقة بالجنس وبأعضائها التناسلية .

وقد يلجأ الطبيب إلى فحص طبيعة أعضائها الجنسية التناسلية الداخلية عن طريق إدخـــال أصبع يده اليمنى في الشرج ليلمس هذه الأعضاء وتحديد مكانها وحجمها من خلال المضي المستقيم وبمساعدة اليد اليمنى التي تضغط على البطن من فوق .

كما أنه من المهم أن تعرف هذه الفتاة إذا كانت غددها الجنسية تفرز هرمونات أنثوية كافية أم لا ؟

من المحتمل عادة وبحضور الأم والممرضة أن تلين الفتاة أو العروس وتقبل بالأمر الواقع فتتوجه إلى الممرضة لتعبر عن استعدادها لمباشرة خلع ملابسها من أجل إجراء الفحص ولكن إذا قاومت هذه الفتاة وامتنعت عن الخضوع بالرغم من كل شيء أقترح عند ذلك تأجيل الكشف الطبي إلى حين استعدادها لذلك .

وملاحظة أخيرة أود الإشارة إليها وهي وجوب الامتناع عن توجيه الكلمات النابية والعبارات المشينة التي تسيء إلى الفتاة من قبل الطبيب أو الممرضة أو الأهل لأن ذلك يزيد في تعقيد المسألة ولا يساعد على حل الأمور .

العقم .... مشكلة لها حل

إذا تعمقنا قليلاً في الصعاب التي يقابلها الحيوان المنوي للزوج حتى يمكنه الالتقاء ببويضة الزوجة وتلقيحها فتعجب كثيراً كيف تحدث هذه العملية المعقدة المعروفة باسم الحمل .

فعند الجماع يقذف الزوج بالسائل المنوي في الجزء العلوي من المهبل وتسرع الحيوانات المنوية الموجودة في السائل المنوي بالسباحة باجتهاد حتى تستطيع مقابلة البويضة في البون ليتم اتحادهما وتكوين البويضة الملقحة التي سرعان ما تنقسم إلى ملايين الخلايا التي تكون جنين المستقبل .

ولكن خلال رحلة الحيوانات المنوية من المهبل إلى البويضة يقابلها الكثير من العقبات تؤدي إلى هلاك الملايين من الحيوانات المنوية وينجح القليل منها فقط في الوصول إلى قناة فالوب .

عند قذف الحيوانات المنوية في المهبل تقابل أولى العقبات وهي حموضة إفرازات المهبل التي تؤدي إلى هلاك الكثير من الحيوانات المنوية ولكن الحيوانات المنوية التي تنجح في السباحة بسرعة لتفادي حموضة المهبل وتصل إلى عنق الرحم تقابل ثانية المشاكل وهي المتوقعة هي فقدان الكثير من الحيوانات المنوية وتعطيل البعض الآخر من رحلة السباحة إلى البويضة المنشودة .

بعد هذه العقبة تنجح بعض الحيوانات المنوية في الوصول إلى الرحم لتقابل ثالث عقبة فالرحم بالنسبة للحيوانات المنوية تجويف هائل المساحة بدون أي علامات مرور وبدون أي مرشد أو رفيق وعليها أن تسبح في جميع الاتجاهات في محاولة مستميتة للوصول إلى فتحة إحدى قناتي فالوب وهما فتحتان صغيرتان جداً على جانبي الرحم من أعلى .

وبالطبع تموت الكثير الكثير من الحيوانات المنوية دون أن تستطيع الوصول إلى هذه الفتحة الصغيرة لتقابل رابع محطات الهلاك فعليها أن تسبح بعد كل ذلك بنشاط ضد التيار في القناة لتصل إلى هدفها المنشود وهي البويضة التي تتحرك في بطء ودلال انتظاراً لحيوان منوي واحد من الملايين الكثيرة التي قذف بها الزوج في المهبل .

حيوان منوي واحد ينجح في أن يجتاز كل العقبات السابقة ليتحد بالبويضة ويلقحها ويكونا سوياً البويضة الملقحة التي تحمل في طياتها كل أسرار الحياة لطفل المستقبل .

إذا كان زوجك ضعيف فماذا تفعلين ؟؟؟

تعتمد السعادة الزوجية على التوافق بين الزوجين والحب والعاطفة والاحترام المتبادل كما تؤثر الناحية الجنسية تأثيراً غير مباشر على الحياة الزوجية وقد يكون التوافق الجنسي بين الزوجين مكملاً للسعادة الزوجية .

وكثيراً ما ينتاب الزوج بعض الضعق الجنسي وقد يثير ذلك الشكوك لدى الزوجة ويؤدي بها إلى قلاقل نفسية سيئة للغاية وقد تقع في خطأ كبير إذا ما أظهرت ذلك لزوجها أو أبدت له أي امتعاض وبذلك تكون قد عقدت الأمور لأنها تكون قد جرحت كبرياءه

وطعنته في رجولته ويؤدي هذا إلى أن تطول فترة الضعف الجنسي عند الزوج بدلاً من علاجها .

وتؤثر العوامل النفسية تأثيراً مباشراً على الناحية الجنسية مما يسبب الضعف الجنسي العارض عند الرجل فالحياة بمشاكلها الكثيرة تسبب التوتر العصبي الذي ينعكس بالتالي على الناحية الجنسية وقد يتناول الحبوب المهدئة للأعصاب وإذا ما تمادى في تعاطيها سببت له الضعف الجنسي الذي يزول بزوال المؤثر .

وإذا كان الزوج سليم الجسم قوي البنية وانتابه الضعف الجنسي نتيجة لنقص بعض الهرمونات الذكرية التي تظهر في التحاليل الطبية فعلاجه أيضاً سهل وميسور .

وعلى أي حال فيجب على الزوجة ألا تظهر أي استياء من زوجها في مثل هذه الحالات بل على العكس تظهر له الحنان والعطف مما يؤدي إلى أن يعود الزوج إلى حالته الطبيعية بسرعة وهدوء .

ولعلاج الضعف الجنسي عند هؤلاء المهمومين :

يفيد أكل البصل المهروس مع العسل واللوز ويفيد أيضاً أكل الفستق والبندق والمكسرات بشكل عام وأن يشرب مستحلب النعناع أو مستحلب إكليل الجبل أو الميرمية أو الزعتر البري .

ولإعادة الشهوة بعد اليأس :

- ينقع الحمص فيؤكل ويشرب من الماء الذي نقع فيه مع بعض العسل " النحل " .

- يعمل مغلي الحبة السوداء بمقدار 200 غم لكل لتر .... ويشرب مع العسل والثوم المهروس ..... ويستمر على هذا العلاج لمدة أسبوع على الأكثر وبعدها تتحسن النتائج بإذن الله .

أسباب السقوط الرحمي

لعلّ أكثر ما يزعج أية أنثى سواء كانت سيدة أو شابة أم متقدمة في السنّ أن تجد

نفسها فريسة للقلق والحرج بسبب عرض أشد خصوصياتها التصاقاً خاصة إذا تعددت شكواها فيما بين آلام في الظهر إلى تعسر في البول أو تدلي شيء من الفرج خصوصاً

عند وقوفها أو عند الحزق أز ثقل في منطقة العجان ولكن يساعد على سرعة استعادة ثقـــتها بنفسها أن تجد ضالتها في طبيبة أمراض النساء التي تتفهم حالتها بسرعة وتهون عليها مشكلاتها موضحة لها أنها إحدى حالات السقوط الرحمي .

والـــرحم في وضـــعه الطبـــيعي مائل ومنثنٍ للأمام في مكانه في منتصف الفراغ الحوضـــي بحيث يكون عنق الرحم محاذياً لخط يصل بين الشوكتين الوركيتين يساعده في الاستقرار في وضعه الطبيعي عوامل أهمها : أربطة الحوض وعضلات فرش الحوض والـــتي تسمى قرار الحوض ولأنه ماثل ومنثن للأمام فهذا يجعل اتجاهه عمودياً على المهـــبل وبذلك يصعب هبوطه عند زيادة في تجويف البطن مثلما يحدث عند الحزق أو السعال .

وبالنســـبة لأعـــراض سقوط الرحم فيمكن ايجازها في شكوى المريضة في أوائل مرضـــها بثقل في منطقة العجان والإحساس بضعف في هذه المنطقة ومع مرور الوقت تلاحظ

المريضـــة أن هـــناك شيئاً يتدلى من الفرج خصوصاً عند الحزق أو الوقوف وقد تشـــكو من أعراض بولية مثل تكرار البول وعدم استطاعتها استكمال تبولها بالكامل دون رد الجـــدار الأمـــامي للمهـــبل بأصبعها لكي تضغط على المثانة وقد تشكو من السلس الضغطي أو عسر البول حيث تشعر بآلام في الظهر نتيجة امتداد الأربطة بين الرحم وعظام ظهر الحوض أو من إفرازات مهبلية أو عسر في الحيض أو نزف حيض فقـــد يترل الدم بغزراة أو تطول أيامه كل هذه الأعراض مجتمعة أو منفردة تؤكد أن المريضـــة تعاني من حالة سقوط رحمي وهناك أسباب مباشرة وأسباب تؤهل لسقوط الرحم .

- الأسباب المباشرة : تكون إما زيادة في وزن الرحم كما يحدث عند حدوث

الحمـــل أو ظهور أورام بالرحم أو نتيجة زيادة في الضغط داخل تجويف البطن مثلما يحدث عند وجود إمساك أو كحة مزمنة .

- أما الأسباب التي تؤهل لسقوط الرحم فأهمها : وجود ضعف في أربطة الرحم وقـــد يكون هذا الضعف خلقياً وفي هذه الحالة يحدث السقوط الرحمي دون حـــدوث حمل أو ولادة أو قد يأتي الضعف نتيجة تكرار الولادات أو نتيجة ولادة متعسرة أو عدم توجيه العناية الطبية الصحيحة للسيدة عند وضعها أو للنفســـاء خـــلال فترة النفاس وقد يظهر السقوط الرحمي بسبب ضمور في أربطـــة الـــرحم والعضـــلات نتيجة انخفاض نسبة هرمونات المبيض أما في الـــولادات المتعســـرة فقد تتعرض عضلات فرش الحوض وأنسجته لتمزقات خـــلال الولادة مما ينشئ حالة سقوط الرحم كما أن 20 % من السيدات يكون وضع الرحم لديهنّ مائلاً ومنثنياً للخلف وبالتالي يكنّ أكثر عرضة عن غيرهنّ للسقوط الرحمي .

ولسقوط الرحم درجات ثلاث : ففي درجته الأولى يهبط أسفل مكانه الطبيعي عند الحزق ولكنه لا يتدلى من الفرج .

أمـــا في درجته الثانية فيتدلى عنق الرحم أو جزء منه من الفرج عند الوقوف أو الحزق

أمـــا في درجته الثالثة فالرحم كله يتدلى من الفرج وقد تحدث مضاعفات نتيجة الســـقوط الرحمي وما يليه من تغيرات تشريحية في المنطقة مثل القرح والالتهابات بعنق الرحم نتيجة الاحتقان والاحتكاك بالملابس وبين فخذي المريضة كما قد يتعرض عنق الرحم للاستطالة

وعـــندما تضيق المريضة من وجود بعض الأعراض السابقة وتعرض نفسها على أخصائي أمراض النساء الذي يجري عليها عدة فحوص كاملة بعد الاستماع لمفردات

شـكواها بكل دقة فيجري للمريضة فحصاً عاماً أولاً ثم يليه فحص باطني يليه الفحص المهبلي التقليدي .

الـبـرود الـجـنـسـي عـنـد الـمـرأة

البرود الجنسي قد يكون أولياً أو ثانوياً أو لسبب عضوي .

- البرود الأولي يوجد منذ الصغر سببه نفسي وقد يحتاج إلى علاج طبي نفسي وجنسي .
- أمـا في البرود الثانوي فتكون المرأة طبيعية ثم يحدث البرود بعد تكرار الحمل والـولادة ويمكن بعث الرغبة الجنسية بإعطائها خلاصة الخصية وإلى حد أقل تنجح خلاصة المبيض .
- والـنوع الثالث من ألم الجماع نتيجة التهابات المهبل أو ضيق فتحته ويعالجه أخصائي أمراض النساء .

والبرود الجنسي يتفاوت في الدرجة من انعدام التنبه الجنسي إلى الفشل أحياناً في بلوغ النشوة رغم أن المرأة ترتاح للجنس بصفة عامة !!!!

ويـرى الباحثان " ماسترز " و " جونسون " استعمال كلمة " قصور الشهوة " بـدلاً مـن البرود الجنسي بمعنى عدم إحساس المرأة بالنشوة الجنسية في العادة السرية والعملية
الجنسية معاً وفي دراسة " كيتري " في المائة من النساء لم يشعرن مطلقاً بالنشوة الجنسية ، ونسبة أكبر يشعرن بها في مناسبات قليلة .

إصلاح غشاء البكارة !!!!!
كيف ؟؟؟؟؟

غشاء البكارة عبارة عن غشاء رقيق يوجد عند ابتداء فتحة المهبل من الأمام وهذا الغشاء به فتحة تساعد على نزول دم الدورة الشهرية " العادة " وكذلك نزول إفرازات مهبلية عند بلوغ الفتاة ويوجد منه عدة أنواع تسمى باسم شكل هذه الفتحة أو الفتحات فإذا كانت الفتحة في منتصف غشاء البكارة فهو غشاء دائري وإذا كانت الفتحة على شكل الهلال فهو غشاء هلالي وإذا كانت عدة فتحات فهو غشاء غربالي نسبة إلى شكل الغربال .

وفي بعض الأحيان يكون هذا الغشاء سميكاً بحيث تعذر على الزوج في ليلة الزفاف الدخول بزوجته وفي هذه الحالة يلجأ الزوج إلى الطبيب لفض غشاء البكارة جراحياً وفي بعض الأحيان يكون هناك عيب خلقي في الفتاة فلا توجد أي فتحة في غشاء البكارة ويكون المهبل مسدوداً سداً كاملاً وعند البلوغ تحس مثل هذه الفتاة بالمغص وبآلام في الرحم كآلام نزول الدورة الشهرية ولكنها تنزل ولا يوجد دم وكل شهر تحس بهذه آلالام ولكن الدم يختزن حيث يصعد إلى الرحم مرة أخرى ويختزن به ثم يمر بقناتي فالوب إلى تجويف البطن وشهر وراء شهر وسنة وراء سنة يختزن هذا الدم ويصل الرحم إلى حجم البطيخة الصغيرة تعرض مثل هذه الحالة على الطبيب بشكوى أنها بلغت سنّ البلوغ و لم تنزل لها الدورة الشهرية مع وجود ورم في بطنها وعند الكشف على مثل هذه الفتاة نجد

أنّ غشاء البكارة بارز ومسدود ولونه أزرق وقد حجز الدم في المهبل والرحم وبعملية بسيطة وهي عمل شق على شكل الصليب في هذا الغشاء ينزل الدم بكمية كبيرة ومثل هذه العملية لا بد أن تجري في مستشفى ليس حرصاً لخطورة العملية

ولكن حتى لا يشك المحيطون بها من الأهل والأصدقاء والمعارف في عذريتها ولا بد أن تأخذ شهادة بأنها أجريت لها عملية فتحة بغشاء البكارة لتكون سلاحاً لها عند الزواج فلا يتهمها زوجها في شرفها .

أما الناحية الأخلاقية أو الدينية فمتروكة لرجال الدين ليقروا :

هل يجب إجراء مثل هذه العملية لفتاة تقول أنها ترجع وتتوب إلى الله ؟

وهل التستر الطبي عليها لتستقيم مع زوجها الذي لا يعلم عن سيرتها الأولى أمر واجب أو مرفوض فهذا متروك ليقرروه لنا رجال الدين وأيضاً رجال القانون .

ختان الإناث

ختـــان الإناث لم يعد ظاهرة صحية كما يعتقدها الكثيرون من الناس بل أصبح انتهاكاً لصغار الإناث فضلاً عن تأثيره السيء على المرأة صحياً ونفسياً .

إن عملـــية ختـــان الإناث في اللغة يطلق عليها خفاض والخفاض يمارس بصورة واســـعة في أفريقيا وأندونيسيا وماليزيا والخليج الفارسي وباكستان وروسيا وأمريكا الجنوبـــية في بيرو والبرازيل والجزء الشرقي في المكسيك واستراليا وتوجد أنواع مختلفة من الخفاض تمارس في السودان وتختلف باختلاف الأجزاء التي تزال .

أنواع الخفاض :

1. **الخفـــاض الفرعوني** : ويسمى في مصر الخفاض السوداني وهو أخطر أنواع الخفاض وأبشعها ويؤدي إلى كل المضاعفات التي تنتج عن هذه العملية وفيه تـــتم غزالة البظر بأكمله والشفرين الصغيرين والكبيرين ويتم خياطة المتبقي لترك فتحة صغيرة في الجزء الأسفل من بهو الفرج منها لنزول البول ودم

الطمث ويتم خلالها الجماع بعد الزواج .

2. **السـنوع المتوسـط** : وتتم إزالة الحشفة وجزء من البظر والجزء الأمامي من الشفرين الصغيرين وتتم خياطتها وينقسم هذا النوع إلى قسمين :

- **القسم الأول** : تستأصل فيه قلفة البظر فقط .
- **القسم الثاني** : يستأصل فيه البظر استئصالاً كاملاً .

المضاعفات الفورية :

1. التريف .
2. الألم الشديد .
3. احتباس البول .
4. الإنتهاك البدني .
5. الصدمة العصبية .
6. الالتهابات .

المضاعفات الآجلة :

1. مضاعفات جسدية .
2. البرود الجنسي .

مرض سري قد يصيب المرأة

السيلان مرض يصيب الجهاز التناسلي أساساً وينتقل عن طريق المقابلة مع رجل مصاب به ولهذا فإنه يعتبر من الأمرلاض التناسلية .

ومن الممكن أيضاً أن ينتقل المرض عن طريق التلامس مع أشياء ملوثة

بالميكروبات فإنه يستحسن تجنب استعمال فوط التنشيف أو دورات المياه ما لم يكن هناك دليل على نظافتها .

وتبدأ أعراض المرض بعد المقابلة بمدة تتراوح من ثلاثة إلى سبعة أيام وتشعر السيدة بحرقان مصاحب لنزول البول وإفرازات من المهبل في لون الصديد وقد يصاحبها ألم شديد في منطقة المهبل .

وفي بعض الحالات النادرة وخصوصاً إذا حدث تلامس بين الأيدي الملوثة والعينين يحدث التهاب في العين الداخلية ولكن هذا في العادة قليل الحدوث وهو في الغالب دليل على أن الحالة متقدمة جداً .

الوصايا العشر للمرأة الحامل

على الرغم أن للحمل متاعب قد تعاني منها المرأة إلا أنه تتويج لأنوثتها ومنتهى آمالها في الحياة أن تصبح أماً وما أسعد من أيام تعيشها في انتظار وترقب مولودها الجديد ومع هذا فقد يحدث ولا قدر الله ما يعكر الصفو بسبب أخطاء تقع فيها الأم أو تتعرض لها مما يضر بها أو بجنينها .

ولكي تمر هذه الشهور التسعة بسلام وخير نقدم عشرة وصايا لكل حامل نلتزم بها وحتى تكتمل سعادتها :

1. تجنب القلق والتوتر .
2. الابتعاد عن الأدوية بمختلف أشكالها وأنواعها .
3. الحرص على التمتع بساعات نوم كافية وفترات من الراحة والاسترخاء .

4. ممارسة الرياضة بانتظام .

5. الابتعاد عن الضوضاء .

6. تناول الغذاء المتكامل العناصر .

7 . ارتداء الملابس الواسعة .

8 . الابتعاد عن مصادر التلوث .

9 . لا مانع من ممارسة العلاقة الزوجية .

10 . المتابعة مع الطبيب .

إحذري الحمل قبل سن العشرين !!!

تـدل الاحصائيات أن الحمل بين سن العشرين والخامسة والثلاثين يكون أقل ضرراً على الأم وعلى الطفل وبالتالي فالحمل في المراهقات واللاتي تقل أعمارهنّ عن عشرين سنة يكون أكثر خطورة خاصة في الدول النامية التي تمثل ولادات من هنّ دون العشرين حوالي 10 % من مجموع الولادات .

والحمل دون العشرين له خصائص معينة يتميز بها معظم الأمهات غير المتعلمات أو لم ينلن قسطاً بسيطاً من التعليم كما أن الغالبية العظمى منهنّ يستعملن وسيلة لمنع الحمل لكن الملاحظ أن هؤلاء الأمهات يتقبلن فكرة تنظيم النسل بعد الولادة مباشرة ولهذا فإن الاهتمام بشؤرح الطرق المختلفة وتعريفهنّ بها بعد الولادة له عائد كبير كما أن معظم الحوامل دون العشرين لا يهتممن بالرعاية الطبية أثناء الحمل ولا يزرن المراكز الطبية المختلفة للكشف أو العلاج ونتيجة هذا هو كثرة الأمراض التي تصاحب الحمل خاصة فقر الدم وتسممات الحمل أي ارتفاع ضغط الدم والتهابات الكلى

كذلـــك فإن متوسط مدة الحمل في هذه السن تكون قصيرة أي هناك احتمالاً أكثر للولادة المبكرة .

كما أكدت جميع الدراسات وجود علاقة بين عمر الأم والمخاطر التي تتعرض لها الأم ويتعرض لها الطفل خلال الحمل والولادة وبينت هذه الدراسات أن أقل المخاطر تحـــدث خلال مرحلة معينة من العمر تزداد وفيات الأطفال وإصاباتهم قبل وبعد هذه الفترة كما يزداد احتمال إصابة المواليد بتشوهات خلقية مع تقدم العمر .

والسؤال الآن .... ماذا عن عملية الولادة في هذه السن ؟؟؟

الحقيقة أن الولادة تكون أصعب من حيث طول مدتها مثل النزيف قبلها وبعدها وتعسرها وعدم انتظام انقباضات الرحم أثناءها وبذلك تكثر الولادة بالعملية القيصرية

أما عن الأطفال فنجد أن متوسط وزن الأطفال للأمهات دون العشرين أقل بعد هـــذه السن وبالتالي فإن المشاكل التي تعترضهم أثناء وبعد الولادة تكون أكثر ومثال ذلـــك صعوبة التنفس والإصابة بالاسفيكيا أو الاختناق ونتيجة هذا هو زيادة احتمال وفاة الأطفال في هذه المجموعة .

من هنا تبين أن الحمل قبل سن العشرين وبعد سن الخامسة والثلاثين قد تصاحبه مشـــاكل عضوية ونفسية يجب أن تعرفها كل سيدة حتى تستطيع أن تخطط لحدوث حملها في أنسب وقت ومن الناحية العضوية النفسية .

ومشاكل الحمل قبل العشرين متعددة :

1. زيادة نسبة الإجهاض عن المعدل الطبيعي .
2. تزيد نسبة الأنيميا أثناء الحمل في هؤلاء النساء .
3. تتعرض الحامل الصغيرة إلى احتمال زيادة نسبة حدوث تسممات الحمل التي

يصاحبها ارتفاع في ضغط الدم مع زلال في البول وتورم في الساقين .

4. يزيد احتمال الولادة المبكرة قبل نهاية الشهر التاسع .
5. نسـبة وفيات المواليد في هذه الحالات أعلى من المعدل وعادة يكون أقل من المعدل
6 . الرضـاعة في الأمهات الصغيرات تكون أقل من الطبيعي لضعف الأم ولقلة خبرتها

الحمل خارج الرحم

هـو ظاهرة مرضية تحدث بنسبة واحد لكل خمسمائة حالة حمل وأكثر من 95 % منها يستمر الحمل في قنوات الرحم المسماة بقنوات فالوب كما أن الحمل خارج الرحم قد يكون على سطح المبيض أو في تجويف البطن حيث يلتصق الجنين بالمسارتيا أو الأمعـاء ليحصل منها على التغذية الكافية كما قد يكون الحمل خارج الرحم في بعض التشوهات الرحمية مثل الرحم ذي القرنين حيث يكون أحد قرني الرحم في حالة ضمور وإذا حدث حمل فلن يستطيع الاستمرار أكثر من شهور قليلة .

والمقصود بكلمة خارج الرحم أن البويضة بعد إخصابها بالحيوان المنوي تستكمل نموها خارج تجويف الرحم أي بعيداً عن الوضع الطبيعي لنمو البويضة ثم تكوين العلقة فالمضغة فالجنين فالمشيمة .

ومن أهم مسببات الحمل خارج الرحم وجود التصاقات حول قنوات الرحم مما يـؤدي إلى حـدوث ضيق في تجويف القنوات ومن المعلوم أن الحيوان المنوي يخصب البويضة في الثلث الخارجي لقناة الرحم وبعد الإخصاب تنقسم البويضة إلى عدة خلايا وبواسطة الحركة الانقباضية لقناة الرحم يتم دفع البويضة المخصبة إلى تجويف الرحم

حيث تلتصق بجداره ويستكمل الحمل نموه وإذا كان التجويف الداخلي لقناة الرحم لا يزيد قطره عن مليمتر واحد فمن المعروف أن البويضة بعد إخصابها وانقسامها قد يصل قطرها إلى ما يقرب من ثلاثة أرباع مليمتر .

ومن هنا يمكن تفسير عدم مرور البويضة المخصبة من التجويف القناة إلى تجويف الرحم في حالة ضيق القناة لتستكمل البويضة نموها إلى أن قناة الرحم لا تستطيع استيعاب

البويضة المخصبة أكثر من عدة أسابيع للحمل حيث تبدأ بعدها المشاكل الطبية وقد ينتهي الأمر بالحمل في قناة فالوب بالأمور التالية :

1. انفجار القناة نتيجة تضخمها مما يؤدي إلى نزيف داخلي حاد .
2. قد تقذف قناة الرحم الحمل من خلال فتحتها في الغشاء البريتوني إلى تجويف البطن مع حدوث نزف داخلي .
3. بعد قذف الحمل في قناة الرحم إلى تجويف البطن قد يلتصق الجنين بالأمعاء أو بمنديل البطن أو بالمسارتيا ويستأنف الحمل نموه داخل تجويف البطن إلا أن معظم الحالات لا تستكمل بعد الشهر الثامن .

وأحب أن ألفت النظر إلى أن علاج الحمل خارج الرحم باستئصال القناة التي فيها الحمل دون أي مساس بالمبيض أو بالرحم وهذا يعطي فرصة للمريضة للحمل مستقبلاً من خلال القناة الأخرى .

ولقد ساعدت وسائل التشخيص الحديثة مثل استخدام المنظار البطن أو استخدام الموجات فوق الصوتية في تشخيص حالات الحمل خارج الرحم التي يصعب تشخيصها ألكينيكياً .

وخلاصـــة القول أن الحمل خارج الرحم هو حالة مرضية يسهل تشخيصها في الحـــالات الحـــادة مـــثل التريـــف الداخلي في البطن ويصعب تشخيصها إذا أزمنت واختلطت بأمراض أخرى ومن هنا إذا لم يكن جراح أمراض النساء واضعاً في تفكيره هذا الاحتمال قد لا يستطيع التقاط مثل هذه الحالات وتشخيصها في الوقت المناسب

ما هي علامات الخطر أثناء الحمل ؟؟؟؟؟

بعـــض الحوامـــل يشعرن بالغثيان أو القيء في الصباح خصوصاً في الفترة الأولى لـــلحمل ولكـــن هذه الحالة في الغالب لا تؤثر على حالة الحامل الصحية وسرعان ما تتغلـــب عليها باتباع النصائح أو بتناول بعض الأدوية المهدئة وبعض الفيتامينات مثل فيتامين ب مع تناول أكلات صغيرة متعددة .

ويظهـــر صـــداع شديد مستمر أو ورم بالوجه والرجلين مع زغللة وصعوبة في الـــنظر مع قلة كمية البول وظهور زلال وفي هذه الحالة يجب إبلاغ الطبيب فوراً لأن هذه هي علامات تسمم الحمل ومعناها أن المريضة في حالة الخطورة ولو كانت تحت الإشراف الطبي لما وصلت إلى هذه الدرجة .

التريف الرحمي : وهو من الأمراض الخطيرة التي يجب أن يبلغ عنها الطبيب فوراً وقـــد يحـــدث في أي فترة من فترات الحمل وقد يكون بسيطاً يمكن علاجه ويستمر الحمل بدون أن يسبب مضاعفات وقد يكون شديداً مما يتطلب إجراء جراحة عاجلة وأسباب التريف أثناء الحمل كثيرة ومتعددة .

لذلـــك يجب على كل حامل أن تكون تحت الإشراف الطبي الدوري طوال فترة الحمـــل يجـــب أن تبلغ فوراً عند ملاحظة أي تغير في حالتها أو أي أعراض مما سبق شرحها في هذا المقال طبيبها المعالج أو أي مستشفى قريب حتى تتم هذه الفترة بسلام وتنتهي إلى النهاية السعيدة المنتظرة من جميع أفراد الأسرة .

كيف تتجنبين النزيف في الشهور الأخيرة من الحمل ؟؟؟؟؟

هو أخطر مضاعفات الحمل التي قد تحدث في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل " الشهر السابع أو الثامن أو التاسع " وفي حالة حدوثه فإن هناك خطوات معينة يجب أن تتبعها السـيدة الحامل حتى تتجنب خطورته وسنبدأ أولاً بشرح أسبابه ومظاهره ثم كيفية التصرف في حالة حدوثه .

قـد يحدث النزيف من داخل الرحم وهذا يشكل معظم الحالات حوالي خمسة وتسـعين وقد يحدث النزيف أيضاً من المهبل أو عنق الرحم وهذا النوع يشكل نسبة قليلة من الحالات .

فأما النوع الأول فإنه ينتج بسبب انفصال المشيمة " الخلاص " المبكر عن جدار الـرحم وحيـث هـذا المكان مليء بالأوعية الدموية فإن انفصال المشيمة هذا يجرح الأوعية وينتج عنه النزيف وهناك نوعان من النزيف :

- **الأول** : عـندما تكـون المشيمة في مكانها الكطبيعي داخل الرحم وفي هذه الحالـة فـإن مما يؤدي إلى انفصال المشيمة يتركز في زيادة ضغط الدم أثناء الحمل وحالات تسمم الحمل وحوادث الوقوع على البطن أو من مكان

مرتفع وفي بعض الحالات قد لا يكون هناك سبب ظاهر .

والتريف في هذه الحالات يكون فجائياً مصحوباً بآلام شديدة في البطن وحسب شدة التريف ولآلامه تكون حالة الجنين ومدى تأثيره بذلك .

وعموماً فإن آلام البطن تكون نتيجة حدوث نزيف داخل الرحم ولذلك

لا تعتمد في تشخيص هذه الحالات على كمية التريف الظاهرة وحدها ويضطر الطبيـــب أمـــام هذه الحالات إلى إنهاء الحمل سواء بطريق الطلق الصناعي أو بعملية جراحية حفاظاً على حياة الأم نفسها .

- **أما النوع الثاني من التريف** : فهو عندما تكون المشيمة " الخلاص " في الجزء الأســـفل مـــن الرحم المكان الطبيعي في الجزء العلوي ففي هذه الحالة يكون التريف نتيجة تمدد الجزء الأسفل من الرحم لازدياد حجم الجنين ولا تصاحبه آلام .

والعلاج هنا يعتمد على كمية التريف فقد تستدعي الحالة إنهاء الحمل فوراً أو قد توضـــع المريضـــة تحت الإشراف الطبي حتى ينمو الجنين للدرجة التي تجعله قادراً على الحياة خارج الرحم .

وفي بعـــض الحالات قد يحدث التريف من خارج الرحم وهو عندئذٍ يعد أخف أنواع التريف ويسهل علاجه بدون أي مضاعفات تحدث بالنسبة للحمل .

كيف تتصرف السيدة الحامل إزاء حالة النزيف ؟؟؟؟؟

إن الإجابة تتلخص فيما يلي :

يجب عليها فوراً إبلاغ طبيبها أو أقرب مستشفى ويجب على السيدة الحامل أيضاً أن تكون في منتهى الحذر في الشهور الأخيرة من الحمل حيث أن نزول كمية قليلة من الدماء

قد يكون مقدمة لنزيف خطير وإبلاغ الطبيب أو الذهاب للمستشفى في هذه الحالة قد يكون السبب في إنقاذ حياة الأم أو الجنين .

ومن الضروري أن تقوم كل حامل خلال شهور الحمل الأخيرة بتحديد فصيلة دمها لأنه في مثل هذه الحالات قد تكون حياة الأم هي ثمن التأخير في عملية نقل الدم

وبعد العلاج وإتمام عملية الولادة تكون السيدة في حالة إنهاك شديد يوازي كمية الدم التي فقدت منها لذلك فإنها معرضة لأية مضاعفات بعد الولادة مثل النزيف أو حمى النفاس من أجل هذا يجب رعايتها بعد الولادة وأن تستمر هذه الرعاية حتى تتحسن صحتها .

لا تقلقي بشأن آلام الولادة

أدوية كثيرة تستعمل لتخفيف آلام الولادة ولكن أيها يصلح وأيها يضر ؟؟؟

هـــذا هو السؤال الذي نجيبك عليه بصراحة لكي يكون تخفيف آلام الولادة عن طريق الأدوية سليماً صحيحاً .

في عـــام 1841 اكتشـــف ســـيمون بمديـــنة دبلـــن الخواص التخديرية لمادة الكلوروفورم ورغب في استعماله لإزالة آلام الولادة فثار ضده رجال الدين بحجة أن آلام الـــولادة إنما وجدت لتعانيها كل أنثى تنفيذاً للأمر الإلهي القائل لحواء أم البشر بالتعب تلدين أولاداً .

ولكـــن سيمون جادل في ذلك بأن الله قد ألقى على آدم سباتاً وأخذ منه ضلعاً وخلق منه

حواء كما ورد مفصلاً في سفر التكوين فكأنه سبحانه وتعالى قد سمح باستعمال البنج لمقاومة الألم .

وظلـــت هـــذه المناقشات بضع سنوات حتى حسم الأمر قرار الملكة فيكتوريا باستعمال الكلوروفورم ليساعدها على إزالة آلام ولادة ثامن أولادها .

- غـــير أنـــه سرعان ما وضحت أضرار الكلوروفورم الجانبية فاستبدل بعقاقير أخـــرى أكثر أمناً والواقع أن هذه الآلام أو الطلق إنما تمثل المرحلة الأولى من الولادة وخلالها يتم توسيع عنق الرحم بحيث يسمح بمرور الجنين وهي تنشط

بتناول القرفة وما شاكلها من مشروبات ساخنة تحمي الطلق كما هو معروف لدى الناس بخبرة الأجيال والقرون .

- والمرحلة الثانية وهي مرور الجنين .
- أما المرحلة الثالثة فهي طرد المشيمة " الخلاص " من الرحم .

وقد استعمل المورفين بكمية ضئيلة مع جرعة من الهايدمسين لإحداث ما يسمى بنوم الغسق حيث يقل الإحساس بألم الولادة إلى درجة كبيرة .

واستعمال المورفين بجرعة عادية محظور أثناء الولادة إذ يخترق المشيمة ويصل إلى الجنين حيث يوقف مركز التنفس محدثاً الاختناق .

غير أنه قد تم إيجاد بديل للمورفين يسمى " البيتيرين " لا يمكنه اختراق المشيمة وبالتالي لا يسبب ضرراً للجنين ويمكن استعماله لتخفيف ألم الولادة .

وتتميز عضلة الرحم بأن لها أليافاً متعددة الاتجاهات أي طولية وعرضية ومائلة ولهذا

فإنه عندما تنقبض عضلة الرحم يمكن إغلاق الجيوب الدموية بإحكام فائق وبخاصة أماكن التصاق المشيمة بجدار الرحم مما يوقف النزيف بعد الولادة بكفاءة ممتازة .

وأهم الأدوية المستعملة لهذا الغرض مستحضرات الأرجوت وخلاصة الفحص الخلفي للغدة النخامية والدواء الأول من مصدر نباتي أما الثاني فهو من مصدر حيواني

علـــى أن هـــذه الأدوية لا تعطى إلا بعد التأكد من توسيع عنق الرحم وبلوغه الدرجة المطلوبة من الاتساع ويحظر استعمالها قبل ذلك لاحتمال حدوث تمتك عضلة الرحم عند انقباضه وعنقه مغلق .

كمـــا يحظر استعمال المسهلات العنيفة أثناء الحمل إذ تسبب احتقاناً في الرحم والمبيض قد يعقبه إجهاض الجنين .

أعراض الولادة الحقيقية

متى تحدث الولادة ؟؟؟؟؟

الــولادة تــبدأ بعد انقضاء 9 شهور ميلادية وأسبوع على أول يوم لآخر دورة حيضــية ويسهل تحديد هذا التاريخ ولكن الموعد الحقيقي ربما يكون خلال أسبوعين يتوســطهما هذا التاريخ ولذلك يجب عمل الترتيبات اللازمة للأسرة وللمولود المنتظر قبل هذا التاريخ بأسبوعين على الأقل .

هل هناك أعراض في الأسابيع الأخيرة للحمل تشابه أعراض الولادة ؟؟؟؟؟

هـــناك أعـــراض معينة تحدث في الأسابيع الأربعة الأخيرة للحمل قد تتشابه مع أعـــراض بدء الولادة وتضطر الحامل إلى الانتقال للمستشفى أو استدعاء طبيبها وهذه الأعراض :

1. انقباضات رحمية " آلام أومغص " بأسفل البطن .
2. زيـــادة الافرازات المهبلية على هيئة مخاط وذلك لنضج عنق الرحم وازدياد نشاذ الغدد به .
3. انحشار رأس الجنين في الحوض .

ما هي أعراض الولادة الحقيقية ؟؟؟؟؟

1. انقباضات رحمية " ألم – طلق – مغص " في البطن .
2. نزول العلامة .
3. بفحـــص الحامل في هذا الدور من الولادة نجد أن عنق الرحم يبدأ في التمدد والاتساع مع تكون حبيب الحياة .

ما هي المدة التي تستغرقها الولادة ؟؟؟؟؟

تســتغرق الــولادة حوالي 14 ساعة في البكرية ونصف هذه المدة في متكرر الــولادة ومعظــم الوقت في الدور الأول للولادة الذي يتم خلاله تمدد واتساع عنق الرحم .

ولذا هناك وقت كافٍ باستمرار لاستدعاء الطبيب والانتقال إلى المستشفى مع أخذ أزمة المواصلات واختناقات المرور في الاعتبار .

متى تستدعي الحامل طبيبها لمباشرة الولادة ؟؟؟؟؟

في الحقيقة الوقت المناسب للاتصال بالطبيب هو بعد التأكد من أعراض الولادة الحقيقــية أي بعــد مراقبة الانقباضات الرحمية لمدة ساعتين والتأكد من ازديادهما في الشدة والمدة والتقارب مع نزول العلامة .

في هــذه الحالة تبادر الحامل أو أحد أفراد عائلتها بالاتصال بالطبيب وفي حالة عدم تواجده في هذه اللحظة تتوجه للمستشفى الذي سبق الاتفاق عليه وهناك تكون تحت الرعاية الطبية حتى حضور طبيبها لمناظرتها والقيام بإسداء النصح وعمل اللازم .

الوضع المناسب للولادة :

أثبتت التجارب أن الوضع الطبيعي للمرأة أثناء الولادة هو الوضع الرأسي لا الأفقي فإن هذا يقلل الأخطار التي يتعرض لها الطفل الوليد فلا ينقطع مثلاً تدفق الدم إلى مخه كما أن الخلاص يخرج من تلقاء نفسه في أعقاب خروج الطفل بل ولا تحتاج الأم إلى معونة الطبيب في إخراجه ، كما أنها لا تحتاج إلى إجهاد نفسها في دفع الطفل إلى الخارج .

الولادة قبل الميعاد

الجنين المضطهد :

الحمل له فترة محددة تقدر بتسعة شهور غير أنه أحياناً لا يستكمل مدته فتتم الولادة قبل نهاية الشهر التاسع وتنقسم الولادة قبل الميعاد إلى نوعين :

1. الولادة المبتسرة :

وهي التي تحدث تلقائياً دون تحريض قبل الموعد المحدد للوضع وفي هذا المجال يجب أن نعلم أن مدة الحمل هي 40 أسبوعاً أو 280 يوماً إذا أجري الحساب من اليوم الأول لآخر طمث شهري .

إلا أن 40 % فقط من الولادات تتم عند هذا الموعد بينما يحدث الوضع إما قبل هذا الموعد بأسبوعين أو بعده بأسبوعين وتعتبر في هذه الحالة الولادة في موعدها الصحيح

حيث أن فترة الحمل الطبيعي قد تتراوح من 38 إلى 43 أسبوعاً أما إذا بدأت آلام الوضـــع قـــبل الأسبوع ال 38 من فترة الحمل فتعتبر ولادة قبل الميعاد أو ولادة مبتسرة ومسببات الولادة المبتسرة كثيرة أهمها :

- أمراض عامة في الأم مثل إصابتها بمرض سكر الدم أو بعض حالات تسممات الحمل أو بعض حالات أمراض القلب المصاحبة للحمل .
- بعض أنواع الحمل مثل الحمل التوأم أو حالات زيادة كمية السائل الأمينوس مـــع الحمـــل وهي ما تسمى بالاستسقاء الأمينوسي وفي هذه الحالات يلفظ الـــرحم محـــتوياته مـــن الحمل بصورة معجلة نظراً لازدياد الضغط الداخلي بالرحم .
- بعـــض التشوهات الخلقية بالرحم مثل الحواجز الرحمية أو اتساع عضلة عنق الرحم الضابطة للرحم مما يؤدي إلى حدوث ولادة معجلة .
- قـــد يكـــون السبب هو اضطراب في عضلات الرحم مما يؤدي إلى انقباضها بصورة معجلة وهذا كثير الحدوث في حالات الاضطراب النفسي أو في بعض الأحـــوال التي يرتفع فيها مستوى مادة البروستاجلاندين وهي مادة تساعد على انقباض الرحم .

وفي جمـــيع الأحوال السابقة إذا بدأ الرحم في الانقباض وانتظمت الآلام الرحمية تتم الولادة بصورة معجلة إلا أن هناك بعض الوسائل العلاجية التي تساعد في التغلب على ظاهرة الانقباضات الرحمية مما قد يؤدي إلى استمرار الحمل لفترة أطول .

وهـــذا يعـــاون على اضطرار نمو الجنين داخل الرحم وهو الأفضل لأن الطفل المبتسر أكثر تعرضاً للمضاعفات من الطفل المكتمل النمو وأهم وسائل العلاج تعتمد على الراحة التامة البدنية والذهنية مع استخدام عقاقير مهدئة للرحم من أهمها عقار

الفالـــيام وكذلك استخدام العقاقير المضادة لمادة البروستاجلاندين التي قد يكون السبب في الانقباضات

الرحمية ومن أهمها العقاقير المستخدمة لعلاج أمراض الروماتيزم في السيدات مثل الأسبرين والأندوسيد والبروفينيد وغيرها .

الـتحريـض الـمـعجل لـلـولادة

في هذه الحالة يقوم الطبيب بإنهاء الحمل قبل موعده وذلك لأسباب مرضية خوفاً على صحة الأم ومن أهم هذه الأسباب :

- تسممات الحمل خاصة إذا كانت مصحوبة بتشنجات الأكلامبسيا وكذلك حـــالات مرض السكر المصاحب للحمل خوفاً من وفاة الجنين داخل الرحم وأيضـــاً حالات قصور وظائف الكلى أثناء الحمل خوفاً من حدوث تسمم بولينا .
- كمـــا أن الطبيـــب قـــد ينهي الحمل لأسباب تتعلق بصحة الجنين ومن أهم الحالات اختلاط معامل ريزوس مما يؤدي إلى سيولة دم الجنين أو في حالات نقص نمو الجنين نتيجة لقصور وظائف المشيمة .

ولعلّ الطب رغم تقدمه الشديد لا يزال يقف حائراً بين حالات كثيرة تبدأ فيها الولادة تلقائياً قبل موعدها المحدد ودون أسباب معروفة وتفشل وسائل العلاج المختلفة لمعالجة مثل هذه الأحوال ولكنها القدرة الإلهية ..... (وما أوتيتم من العلم إلا قليلاً)

رشاقة دائمة للمرأة بعد الحمل والولادة

إنه مطلب عزيز في حياة كل امرأة أن تحتفظ برشاقتها على الدوام وأن تكون مقاييس قوامها بعد الحمل والولادة هي نفس المقاييس قبلها فهل هذا ممكن ؟؟؟

أثناء الحمل :

على السيدة الحامل أن تراعي وزنها باستمرار حتى لا يزيد الوزن وتتنفخ السيدة وتصاب بتسمم الحمل الذي يبدأ عادة بزيادة الوزن على المعدل الطبيعي ثم تورم في الساقين

" أوزيما " وارتفاع ضغط الدم ثم زلال في البول وخصوصاً في الشهور الأخيرة ويمكن أن يموت الجنين داخل البطن نتيجة هذه المضاعفات لذلك يعطي الطبيب أكبر الاهتمام لوزنها فطول مدة الحمل يجب أن لا تزيد على 12 كغم بحد أقصى 3 كغم أو 3.5 كغم للجنين + نصف كيلو للمشيمة + كيلو للسائل الأمينوسي للطفل + كيلو لزيادة وزن الرحم .

ومجموع هذا 6 كيلو غرام أما الباقي فزيادة في سوائل الجسم والدهن للسيدة الحامل

وعلى السيدة الحامل أن تلبس الملابس الفضفاضة المناسبة للحمل وأن تقوم بالرياضة البسيطة أو المستمرة أثناء الحمل وخصوصاً رياضة المشي في الشهور الأخيرة وعليها بمراعاة الاعتدال في الجنس المسموح به مرة كل أسبوع حتى ابتداء الشهر التاسع .

وبعد ذلك يمنع الاتصال الجنسي حتى الوضع بل وبعد الوضع وحتى الأربعين

وذلك حتى يعود الرحم الكبير المتضخم والذي يصل وزنه إلى حوالي

كغـــم بعد الوضع مباشرة إلى حجمه الطبيعي ووزنه الطبيعي حوالي 3 أوقيات وتعـــود الأنســـجة الرخوة بعد الوضع مباشرة إلى حالتها الطبيعية بعد الستة أسابيع " الأربعين " .

بعد الولادة :

على السيدة أن تعود إلى وزنها قبل الحمل والوضع وألا تسمح لنفسها بأي زيادة على الوزن الطبيعي وهو عبارة عن طولها بالسنتيمتر ناقص 102 سم أو 10 سم في الرمل ناقص 100 سم أي الطول بالسنتيمتر ناقص 102 سم وعليها أن تلاحظ أن أي

تهاون بعد الولادة في معدل وزنها ستكون النتيجة الترهل وإضافة كغم زيادة على وزنها ويكون من الصعب جداً بعد ذلك التخلص منها .

وعليها بعد الوضع أن تقوم بالتمرينات الرياضية لعضلات البطن والمهبل والعجان لـــتعود كمـــا كانت قبل الوضع ولا تعتمد على لبس الحزام وبالنسبة للأكل لا تأخذ بالاعـــتقاد الخـــاطيء بـــأن كثرة الأكل تدر اللبن بل أن المنبه الأول لإدرار اللبن هو الرضاعة وليس أكل الحلاوة الطحينية أو شرب الحلبة وأكل العسل الأبيض وخلافه .

للمرأة الرشيقة نصائح هامة

راعـــي عدم الإكثار من السكريات والدهون لأن زيادتها بنسبة كبيرة تؤدي إلى زيادة وزنك وتمنعك من تحقيق رغبتك في رشاقة دائمة .

1 . لا مـــانع مـــن تناول كميات من الخضراوات والفواكه إلى جانب اللحوم والبروتينات لأنها تفيدك كثيراً ولا تؤدي إلى زيادة الوزن ، طالما أن هناك مجهوداً يبذل من جانبك .

2. لاحظـــي دائمـــاً أن يكون طعامك متوازناً يحتوي على كل العناصر الضرورية ولا تتناولي كميات كبيرة في كل وجبة حرصاً على رشاقتك ولا تتناولي أي شيء بين الوجبات .

3 . يمكـــنك الـــتعرف عـــلى نتيجة الرجيم الذي تسيرين عليه بعد مرور أسبوعين .

4 . راعـــي أهمـــية العرض على الطبيب في حالة شعورك بأي أعراض مرضـــية ناتجـــة عـــن قيامك بعمل الرجيم الخاص بك وذلك في محاولة للاطمئنان على سلامتك ومنعاً من حدوث أي أعراض مرضية .

5 .لا مانع من تناول بعض السوائل والمشروبات بجانب تناولك لوجبات الرجيم .

6. لا خوف من تناول وجبات من الخس والخيار والطماطم والسلاطة الخضراء فهي وجبات لا تزيد الوزن .

7. لا خـــوف من تناول اللحوم ولكن بكميات معقولة وتفضل اللحوم المشوية حرصاً على سلامتك من الدهون وزيادة الوزن .

8. يمكـــنك القـــيام بعمل بعض التمرينات الرياضية الهادئة بجانب تنفيذ الرجيم وذلك في محاولة للتخلص من بعض العيوب الموجودة في الجسم .

كيف تكون بنت الأربعين شابة في العشرين ؟؟؟؟؟

اطمئني يا سيدتي ... إنّ كلّ المشاكل التي تؤثر على جمالك ومظهرك وشبابك يمكن أن تختفي للأبد بفضل جراحات التجميل المعروفة بعمليات إرجاع الصبا .

وليس هذا القول من قبيل إراحتك نفسياً ولكنه الواقع العلمي المؤكد ... ففي سن الأربعين وما بعدها يمكن أن تظهري دون أن يلحظ أحد كما لو كنت فعلاً في سن العشرين وهذا هو الدليل ......

الشباب هو أولاً شعور نفسي وقد دخلت الجراحة هذا الميدان النفسي لتمنح الشباب هذا الشعور وذلك بإعطائه منظر الشباب الخارجي من خلال عمليات التجميل المعروفة باسم " عمليات إرجاع الصبا " فنحن نستطيع أن نعطيك يا سيدتي إذا أردت وجهاً متألقاً كما لو كنت شابة في العشرين .

ومن المعروف أن جلد الإنسان يعتريه تغيير مع تقدم السن فأنسجة الجسد وما تحت الجلد يعتريها الضعف والوهن وهذا يظهر على شكل ترهل وكرشة وظهور خطوط غائرة في الوجه والأطراف وبعض أجزاء الجلد والعمليات التي أعنيها هنا هي عمليات شد الجلد المعروفة مثل شد الوجه وشد البطن والأطراف وغيرها .

كيف تحدث الشيخوخة المبكرة

المقصـــود بالشيخوخة المرحلة الأخيرة من عمر الفرد بعد الطفولة والشباب ومن مظاهـــرها الضعف الجسماني والهزال والتعرض لأمراض الشيخوخة وعدم القدرة على مقاومـــة ظـــروف الطبيعة وتقلباتها من زيادة البرودة وارتفاع الحرارة وكذلك عدم المقدرة على القيام بأعباء الحياة .

ويحدث أن تصل السيدة للشيخوخة قبل موعدها الزمني إذا هي تعرضت للإنهاك الجســـماني والعصبي المستمر المتمثل في تكرار الحمل والولادة مما يوقع الضرر المباشر على جميع أعضاء جسمها ويعرضها لكل أنواع المرض .

هـــناك نجـــد الشيخوخة تأتي في صورة أمراض الشيخوخة الشائعة مثل ارتفاع ضغط الدم ويأتي ذلك من تكرار الحمل والولادة وخاصة إذا تعرضت السيدة لتسمم الحمل و لم تعالج العلاج الكافي .

ونجد أيضاً حالات هبوط القلب وهي نتيجة طبيعية لارتفاع ضغط الدم وتكرار الحمل والولادة .

نجد كذلك مرض السكر والتهابات الكلى المزمنة وأمراض الكبد والمرارة فتعاني الســـيدة تـــبعاً لذلك من اضطرابات الجهاز الهضمي مثل فقدان الشهية للأكل فتسوء الحالة الصحية العامة ويحدث الهزال مما يضعف مقاومتها للأمراض وتجد كذلك عسر الهضم والإسهال وكلها تؤذي الصحة العامة .

ويعاني الجهاز التناسلي من تكرار الحمل والولادة ويحدث ذلك في صورة التريف

الــرحمي المتكرر الذي بدوره يسبب فقر الدم " الأنيميا " وهي مسؤولة بدورها عن استمرار النزيف ويحدث تبعاً لذلك الهزال والضعف الشديد الذي ربما أقعد السيدة عن الحركة .

ومــن مشاكل الولادة وتكرارها بلا ربط حدوث سقوط الرحم والمهبل وينتج عن ذلك مضايقات كثيرة وآلام زائدة في التبول والتبرز وحصيلة كل ذلك هو تدهور الصحة العامة تدهوراً يقفز بها إلى حالة سن الشيخوخة .

وتحــدث الشــيخوخة المبكرة عند السيدات إذا استؤصلت المبايض بالجراحة أو بفعــل الأشعة العميقة لمرضها أو لعلاج أورام بالحوض وهنا تعالج الأعراض الأخرى بالمهدئات والمقويات .

المرحلة الحرجة بالنسبة للمرأة !!!

مــرحلة أوسط العمر بالنسبة للرجل والمرأة على حد سواء مرحلة حرجة وهامة ففــي ســن الأربعين يقع الطرفان بين جيلين مختلفين في كل شيء يطالبانهما بالكثير ويعتمدان

علــيهما نفسياً وعملياً وبالتالي يصبح الزوجان مركز الاحتياج الذي يركز عليه الجميع

إن أسباب التوتر والقلق النفسي لدى المرأة في هذه السنّ تعزى دائماً إلى تغيرات جسمانية تحدث نتيجة لانقطاع الطمث .

أما الرجل فإنه يواجه ما يسمى ب " أزمة أواسط العمر " .

فـــإذا ذهبـــت سيدة في أواسط عمرها إلى عيادة الطبيب شاكية له من أمراض نفسية وجسمانية وبالفحص ثبت عدم وجود مرض نفسي أو عضوي هنا فإن الطبيب سوف يرجح كل الأعراض إلى تغير الحياة أو كما تعودنا في بلادنا على تلك التسمية القميئة

" سنّ اليأس " إن أحدث التقارير الطبية بعد فحص 45 حالة مرضية أرجعت بعضها إلى مـــرحلة مـــا بعد انقطاع الطمث مثل الصداع خفقات القلب الأرق القلق التوتر التهيج الاكتئاب وفقدان الرغبة الجنسية .

وفي الحقيقة فإنّ الأعراض الحقيقية المصاحبة لمرحلة ما بعد انقطاع الطمث تكاد تنحصر في : اضطرابات في درجة الحرارة للجسم تتمثل في فورات حار وعرق غزير .

وهي اضطرابات ناجمة عن نقص هرمون الأستروجين " هرمون أنثوي رئيسي " نتـــيجة انكمـــاش المبيضين التدريجي والذي هو عملية طبيعية تحدث مع تقدم العمر وعـــندما ينقص هرمون الأستروجين عن حد معين فإن الدورة الشهرية تتوقف تماماً وتـــتوقف القـــدرة على الإنجاب وهذا يحدث ما بين سن ال 45 وسن ال 50 لدى غالبية النساء .

وعندما تقول لأي سيدة أن كل الأعراض التي تصيبها إنما هي نتيجة لتغيير الحياة الـــناجم عـــن نقص هرموني فإن هذا يعني أن العلاج بسيط عن طريق تزويد الجسم بالهرمون الناقص .

ولكن هل هذا هو الحل الشافي ؟؟؟؟؟

إن هذا الهرمون سوف يمنع فقط الأعراض المتمثلة في الفوران الحار والعرق ولكنه لن يؤثر على باقي الأعراض .

والخطأ الأكبر هنا هو أن الدراسات التي تناولت المرأة في هذه المرحلة من عمرها إنما تناولت بشكل فردي وبشكل طبي نسائي بمعزل عن الظروف البيئية والاجتماعية والنفسية التي يمر بها كل فرد والدراسات المقارنة في عديد من البلدان قد أوضحت تبايناً شاسعاً في قدرة المرأة على التكيف مع هذه المرحلة .

الغدد عند المرأة ....
وأثرها على الجمال

من الثابت علمياً أن الغدد الصماء في جسمك يا سيدتي تلعب دوراً هاماً في جمالك كيف ؟

هذا هو السؤال الذي نود أن نعرف الإجابة التفصيلية عند لتدركي أهمية هذا العالم في جسمك ، عالم الغدد وبخاصة بالنسبة لجمالك .

من المعروف أن الغدد الصماء هي المسؤولة إلى حد كبير عن جمال المرأة ، فهي مسؤولة عن طول وقصر القامة ، والسمنة والنحافة ، وعن نعومة وخشونة الجلد ، وكثرة الشعر وقلته وتساقطه ، وعن ظهور حب الشباب في الوجه ، وعن ظهور الشعر في الوجه

فمثلاً في عصر من العصور القديمة كانوا يعتبرون تضخم الغدة الدرقية الموجودة بالرقبة

نوعاً من أنواع جمال المرأة ومع مرور الزمن لم تعد هذه الظاهرة كذلك ولكن اعتبرت مـــن ضـــمن الظواهر التي تشوه جمال المرأة ولذلك انتشرت ظاهرة استئصال الغدة الدرقية عندما تكبر أو تتضخم .

ولكن في الحقيقة أن تضخم الغدة الدرقية له أسباب كثيرة تتلخص في أن كمية الهرمون " ثيروكسين " المفرزة من الغدة غير كافية لإعطاء الجسم احتياجاته في عملية التمثـــيل الغذائـــي وبالتالي تقوم الغدة النخامية بإفراز هرمونها لتنشيط الغدة الدرقية فتتضخم وتكبر في الحجم .

ولذلك ليست كل غدة درقية متضخمة لا بد أن تستأصل بل هناك علاج لبعض الحالات بدون إجراء عملية .

والغـــدة الدرقية مسؤولة عن نشاط الجسم وحيويته وعن مقاومة الجسم للبرودة ففـــي بعـــض المصـــابين بقلة إفراز هذه الغدة لا يستطيعون مقاومة البرد وتحدث لهم تورمات بأصابع اليدين والقدمين مع تغير اللون إلى الأزرق كما يصاحب ذلك تساقط الشعر وخاصة شعر حاجبي العينين مع خشونة في الجلد .

أمـــا في حالـــة زيادة إفراز الغدة الدرقية فيحدث أن المصاب يعاني من نقص في الـــوزن وعـــدم تحمل الإرهاق وزيادة في إفراز العرق كما يحدث في بعض الحالات جحـــوظ بالعيـــنين وفي هذه الحالات لا بد من معالجتها علاجاً سريعاً وإلا أدت إلى مضاعفات خطيرة أهمها هبوط بالقلب وضعف البصر أو العلاج إما بالأدوية العادية أو باليود المشع أو كما في بعض الحالات يجري استئصال الجزء من الغدة الدرقية .

أما في حالات هبوط الغدة النخامية فيصبح الوجه شاحباً اللون وتميل المريضة إلى الكسل والخمول ، وتشكو من انقطاع في الدورة الشهرية وتساقط في الشعر وخاصة شعر الإبطين والعانة .

حب الشباب ...
مشكلة كيف تواجهيها ؟؟؟

حـــب الصبا أو حب الشباب مرض جلدي كثير الأشكال متعدد الأنواع ينتشر بين الفتيات والفتيان عادة في دور المراهقة وهذا ما يلقي النور على منشئه بصورة عامة .

ويـــنجم حب الشباب عن التهاب مختلف الشدة يصيب الغدة الدهنية الجلدية أو الأجـــربة الشعرية ويتغير الوجه لتعرض بشرته إلى المؤثرات الخارجية وقد ينتشر عند بعضهم فيتناول جلد الرقبة أو والصدر والظهر .

يصـــيب هذا المرض الأشخاص الذين يملكون بشرة جلدية طرية والذين يتعرقون بكثرة أو الذين اتصفت بشرتهم بإفراز الدهن بغزارة .

على أن السبب الرئيسي في تكوين هذه الحبوب هو عدم احتراق الأدهان احتراقاً كاملاً بسبب اضطراب الإفرازات الداخلية في سن المراهقة .

ويعزو بعض العلماء ظهور هذه الحبوب إلى أسباب جنسية بحتة في الفتى أو الفتاة — اللذيـــن يكونان غالباً ضحية عادة سيئة أو انعكاسات طفولية ماضية كمص الإبهام وقرض الأظافر على أن للعقد النفسية أثراً لا ينكر في انتشار هذا المرض ولهذا يكثر

ظهوره في وجوه الطلاب أيام الفحوص إبان اشتداد الدراسة .

وتـــتداول العامـــة – خطأ – القول المأثور بأن حب الشباب ملازم للمراهقين والمـــراهقات لا عـــلاج له وأن الـــزواج وحده كفيل بمنح الشفاء ، مع أن استشارة الطبيـــب واجبة فقد تحول هذه الاستشارة دون تشويه الوجه وأن العلاجات الحديثة بالقضـــاء على هذه الحبوب ودرء أذاها ، وإيقافها عند حدها ثم استئصالها استئصالاً تامـــاً ولا بد من الانصياع إلى بعض النصائح لمكافحة حب الشباب قبل الركون إلى المراهم والعلاجات وبذلك يضمن المصاب عدم نكس مرضه واستفحاله .

فعلى كل مصاب تعريض وجهه ما أمكن إلى الهواء وإلى أشعة الشمس فللأشعة البنفســـجية الأثر الشافي والواقي كما أنها تهب المرء النضارة والغضارة وتجعل الدماء تتحير في خديه .

وعلـــيه – ثانـــياً – عدم لمس الحبوب بيديه وعصرها بأظافره فإنه يسبب بذلك ندوباً لا تزول آثارها فضلاً عن مساعدته الجراثيم على دخول بشرة جلده وتخريبها .

وعـــلى المصاب – ثالثاً – الاعتناء بجهازه الهضمي وتنظيم أوقات طعامه وتبرزه لأن أكـــثر الســـموم الجوالـــة في الـــدم تتأثر عن التخمرات المعوية وطرحها بانتظام واحتراقها احتراقاً كلياً يساعد على تنقية الجسم من هذه الحبوب والبثور .

ومن المعلوم أن الفتيان في سن المراهقة يهلون أمر طعامهم وشرابهم منصرفين عن ذلك إلى لهوهم ومرحهم أو دراستهم غير عالمين بأثر هذا الإهمال في أجسامهم .

ويوصى المصاب – رابعاً – بالامتناع عن تناول المشروبات واللحوم فهي فضلاً

عن تسمميمها الجسم تسميماً بطيئاً فإنها مثيرة مهيجة تزيد في اضطراب مفرزات الغدد الداخلية .

وعليه - خامساً – أن يستعين على تنظيف وجهه بصابون " حامض خفيف " لا بالصابون العادي " القلوي " .

يوصـــى المصاب – سادساً – بالابتعاد ما أمكن عن كل مثير جنسي لأن كثرة الاضـــطرابات الجنســـية تزيد من اختلال التوازن الغدي وتسيء إلى احتراق فضلات الطعام والسموم فتزداد الحبوب انتشاراً .

لهذا يمنع المصاب من قراءة القصص الغرامية وعن ارتياد الملاهي ويدفع إلى غمرة الحياة الواقعية ليرتاد النوادي الرياضية وخاصة منها السباحة .

مـــن الضـــروري – سابعاً – مكافحة الإمساك بالطرق الصحية المعروفة وهي شرب ماء بارد صباحاً على الريق وترحيض الأمعاء في وقت معين والإكثار من تناول الخضار والفواكه وجعل وجبة الصباح وجبة كبيرة أساسية في التغذية .

ومـــن الضـــروري تـــناول الحـــبوب المطهرة للأمعاء أو المضادة للدايزنتري " كالانتروفيوفورم " أو " الره زوترين " وغيرها .

- ثامـــناً – عـــرض الأمر على الطبيب لاختبار وظائف الكبد فقد يكون منشأ الحبوب قصوراً كبدياً فتزول لتوها بمجرد مساندة الكبد في عملها .

- تاسعاً – لا يجوز استعمال أي مرهم يعلن عنه قصد الدعاية والتجارة .

- عاشراً – كان الأطباء يلجأون في معالجة كل مريض إلى دواء وعلاج يختلف بين مريض وآخر ، فمن الطرق الطبيعية المتبعة إعطاء هرمونات الجنسية لتعديل الخلل الحادث في مفردات الغدد الداخلية ، وإعطاء خميرة البيرة أو " الفيتامين ب " مع بعض المراهم المطهرة .

وقـــد يلجأ الطبيب عند من استعصى داؤه إلى نقل الدم وتطعيمه به ذاتياً أو إلى تطبـــيق الأشـــعة البنفسجية أو " الراديوم " كما أن مادة " البرومور " تفيد في تهدئة الأعصاب المتوترة وتساعد على احتراق السموم احتراقاً منتظماً .

مشكلة الشعر الزائد ... علاجها بسيط !!!

يعتـــبر شـــعر الإنسان نعمة جليلة من نعم الله ، إنه لا يقتصر فقط على الناحية الجمالية التي طالما ألهمت الشعراء وأرقت الشعراء .

الشـــعر الذي يؤدي أيضاً دوراً هاماً في حماية بعض الأعضاء الحساسة مثل العين وفروة الرأس ، ولكن عندما يزيد الشعر عن حده يحول الغزال إلى قرد .

إن ظهـــور شـــعر الذقـــن والشارب أيضاً في مقدمة الصدر والبطن والساقين والذراعـــين عند بنات حواء له عدة أسباب ، فمنها ما هو وراثي ومنها ما هو مرتبط بمـــناطق معينة خاصة في معظم بلاد الدول العربية ومنها ما هو ناتج عن تعاطي بعض الهـــرمونات الذكرية للسيدات أوالآنسات ، هذا بخلاف الأسباب الناتجة عن تضخم المبيضين وينتج عن ذلك كله أن الهرمون الذكري تزداد نسبته في الدم وهذا يؤثر على بصيلة الشعر فيزيد من نموها نتيجة ازدياد هذا الهرمون في الجسم .

وتوجـــد أســـاليب عديدة للعلاج منها إزالة الشعر بالطرق العادية أو عن طريق الأبر الكهربائية ، لكن هذه الطريقة غير سليمة لأنها تحدث أحياناً بعض التشوهات في الجسم أكثر من الشعر ذاته .

وأهـــم طـــرق العـــلاج تتم باستخدام بعض العقاقير أو الهرمونات المضادة لهذا الهرمون وتؤخذ عن طريق الفم وفي بعض الأحيان نلجأ إلى عملية تقشير المبيضين !!!

استمتعي بجمال أسنانك ...

وابتسمي !!!!

ما أحوجك إلى الابتسامة العريضة التي تملأ شفتيك وتظهر صفوف اللؤلؤ الأبيض الجمـــيل معبرة عن صف من الأسنان طويل تغطيه الشفة العليا ... وصف آخر تغطيه الشفة السفلى لتحميه وتقيه .... هذه الابتسامة التي تملأ حياتك صحة وسعادة .

ولكـــن كيف ليظهر هذا السحر وهذا الجمال إذا لم تكن أسنانك على أحسن حال ؟

إذن فالعنياة بأسنانك مهمة واجبة ، والنظرة إليها نظرة مفيدة وصائبة .

فلتعتني إذن بأسنانك طول حياتك ... ولتكن هذه الابتسامة والعافية من نصيبك ... والصـــحة والسعادة مدادك وقدرتك .... وليس هذا بالصعب العسير بل إنه على العكس سهل ويسير ... إذا أردت لأسنانك الدوام والتعمير ...

الطريقة الصحيحة للعناية بالأسنان :

يجــب تنظــيف الأسنان يومياً قبل الذهاب إلى النوم وفي الصباح الباكر وذلك بمعجون الأسنان الجيد والغني " بالفلورايد " وفرشاة مناسبة طبية ، مع تجنب الاحتكاك المباشــر بــين الفرشاة ونسيج اللثة لأنه رقيق وحساس وربما يصاب ببعض التقيحات نتيجة لمثل هذا الاحتكاك .

إن أفضل طريقة لتنظيف الأسنان هي تحريك الفرشاة على الأسنان من أعلى إلى أسفل بالنسبة لأسنان الفك العلوي ومن أسفل إلى أعلى بالنسبة لأسنان الفك السفلي أي كما لو كنا نمشط الأسنان بالفرشاة .

كذلك يمكن استعمال " الخلة " في تنظيف ما يعلق بالأسنان بعد كل أكلة على أن يــتم ذلك والفم مغلقاً عليها ، أما إذا دعت الضرورة لتدليك اللثة لتقويتها فيكون ذلك بطرف أصبع السبابة مع استعمال مرهم لهذا الغرض ودون إجهاد زائد لها .

وهــذه بعــض المقترحات التي تساعد على تكوين لثة سليمة والاحتفاظ بها في صحة جيدة :

- حاولي أن تسيري على نظام غذائي قليل في سعراته الحرارية غني بالفيتامينات والمواد المعدنية والبروتينية .
- دربي اللثة والأسنان على مضغ الخبز الجاف والخضار الطازجة والفواكه ذات الألياف وقللي من أطعمتك اللينة .
- لا تستخدمي الطعام المسلوق إلا إذا وصفه لك الطبيب .
- زوري طبيب أسنانك كل عام على الأقلّ .

الأعشاب والنباتات الطبيعية المغذية لبشرة الوجه !!!

1. الفاصولياء .

- يذر مسحوق بذور الفاصولياء فوق الجلد لتنقيته والمحافظة على نضارته

2. الخيار .

- ينقى عصير الخيار الطازج جلد الوجه ويكسبه نضارة ولهذا الغرض يطلى الوجه بالعصير في المساء ليستمر مفعوله طيلة الليل ويلاحظ أن الغذاء يجب أن يكون طيلة مدة استعمال الدواء خالياً من التوابل والمقليات .
- ويجـــب تنظيف البشرة أولاً ، وبهذه المناسبة أنصح لك ألا تكثري من استعمال الصابون في غسيل وجهك .

- اغســـليه بالماء الطبيعي جيداً واتركي هذا الماء عليه أحياناً إلى أن يجف بمـــنأى عـــن الهـــواء ولا تكوني من عاشقات الهموم فعشقها ليس من الفضائل .

الأعشاب والنباتات الطبية التي تؤمن لك النشاط والحيوية والشباب الدائم

!!!

- **لتجديد خلايا جسمك !!!**

1. غبار الطلع .
2. خميرة البيرة .
3. البقدونس .
4. العسل " النحل " .
5. الكرفس .
6. نبتة القمح .
7. إكليل الجبل .
8. مغلي الحلبة .
9. الألبان ومشتقاتها .
10. قشر البلوط .
11. البصل والثوم .
12. الكرات البري .
13. وثمة أعشاب أوروبية وآسيوية تبعث على النشاط .... كالصرقلية والملائكية .

مشاكل الثدي عند المرأة !!!

يــتكون الثدي أساساً من غدة الثدي والدهون التي تحيط بها وتغطي من الخارج بالجلد الذي يسمى " بحلمة الثدي " والتي توجد حولها هالة صغيرة أو ما يسمى بدائرة الحلمة .

وغدة الثدي تكون صغيرة الحجم في مرحلة الطفولة عند الذكر والأنثى على حد ســواء ولكــنها تنمو وتكبر بسرعة في الحجم عند الإناث عند مرحلة البلوغ ويزداد حجمها أكثر بعد الزواج ومرحلياً عندما ترضع الأم صغارها بعد الولادة .

ويصغر حجم هذه الغدة والثدي عندما يتقدم العمر بالمرأة وتصل لمرحلة الستين من عمرها .

أين مكان الثدي من حجم الإنسان ؟؟؟

إن للثدي مكاناً في جسم الإنسان وقد اختراه الله سبحانه وتعالى في هذا المكان لحكمــة يعلمها هو فيقع في صدر الإنسان ويحتل المساحة من الضلع الثاني إلى الضلع السادس طولاً من كل جهة من الصدر ، ومن عظمة الصدر إلى منتصف فجوة الكتف عرضاً .

وتقع الحلمة تحت منتصف الثدي تحت الضلع الرابع تقريباً بالقرب من غضروف الضلع الرابع محاطة بمساحة من الجلد البني اللون حول الحلمة وهو عبارة عن " هالة أو دائرة سوداء " .

مما سبق يتضح الوضع السليم للثدي بالنسبة لجسم الإنسان وحتى تكون الصورة واضحة عند إجراء جراحات التجميل أو الإصلاح ثم التدخل الجراحي السليم لعلاج الثدي في مختلف المراحل والنواحي .

ما أسباب جراحة تجميل الثدي ؟؟؟؟؟

توجـــد ثلاثة أسباب رئيسية تستدعي التدخل الجراحي السريع لإجراء عمليات التجميل والإصلاح للثدي عند المرأة .

وتلك الأسباب الرئيسية تحتاج بالضرورة إلى أن تتوجه الأنثى إلى جرّاح التجميل

ونود أن نوجز تلك الأسباب أو العوامل فيما يلي :

1. تضخم حجم الثدي وكبره عن المعدل العادي المألوف والذي يتسبب في آلام نفسية وأحياناً في آلام بالظهر نظراً لكبر حجم الثدي وتضخمه بشكل ملحوظ وملفت للنظر كما أسلفنا .
2. صغر حجم الثدي أو ضموره عن المعدل العادي والمألوف لحجم الثدي وهمـــا عكس الحالة السابقة تماماً ، بمعنى أن حجمه يكون أصغر بكثير مـــن الحجم العادي وهذا أيضاً يؤدي إلى القلق النفسي والتوتر خاصة عند الفتيات بعد مرحلة النمو والبلوغ .
3. عـــدم وجود ثدي نهائياً ، ذلك يمكن حدوثه في ناحية واحدة في الجهة اليسرى أو اليمنى وأحياناً يكون بسبب استئصال الثدي جراحياً لوجود مـــرض خبيث به سواء في جهته اليمنى أو اليسرى ولقد أصبحت هذه العملـــيات الجراحية للثدي تتم بشكل طبيعي وبنجاح لا يدعو للقلق والخوف .

السمنة ..... ناقوس الخطر عند المرأة !!!

تسبب البدانة من تجمع الدهون داخل الجسم في مواضع التخزين ويعتبر الشخص بديناً إذا زاد عن الوزن الطبيعي الملائم لطوله وسنه وجنسه بمقدار 20 % أو أكثر .

وتشيع السمنة بعد سن الخامسة والثلاثين حيث تقل كمية المجهود البدني الذي يبذله الشخص بعد هذه السنّ .

ومع اقتراب منتصف العمر فإن الترقي لوظائف إدارية كبيرة وما يتبع ذلك من الجلوس على المكتب ساعات طويلة دون جهد بدني يذكر يؤدي إلى مزيد من السمنة .

ومن هنا ... فإن نقص النشاط الجسدي إذا لم يصاحبه نقص مماثل في الأكل فإن ذلك يؤدي إلى السمنة كذلك وجد أن تناول بعض الأدوية يؤدي إلى السمنة .

وقد يؤدي الخلل الهرموني الناتج عن خلل في وظائف الغدة الدرقية أو النخامية أو جار الكلوية إلى السمنة .

كما أن الهرمونات الأنثوية تلعب دوراً هاماً في ذلك فقد تحدث السمنة عقب الحمل أو بعد استئصال المبيضين أو الرحم أو في سن اليأس ، وفي هذه الحالات يؤدي علاج الخلل الهرموني إلى تحسن ملحوظ في السمنة .

أما عن عوامل الوراثة فلم يفهم دورها في السمنة بصورة واضحة ومن ناحية أخرى فإن العادات الغذائية للأسرة قد تكون هي المسؤولة عن السمنة أكثر من

العوامـــل الوراثـــية فأطفال الأسر التي تميل إلى تناول الأطعمة المقلية والحبوب ومنـــتجات الألبان والحلويات يكونون أكثر وزناً من جيرانهم الذين يميلون إلى تناول الخضراوات والفواكه واللحوم الحمراء .

وتعتبر السمنة أشد خطراً من السرطان هذا ما يؤكده علماء النفس الأمريكيون إذ أنهـــم اكتشـــفوا أن أمراض ارتفاع ضغط الدم والجلطة والسكتة القلبية ، وبعض الضـــطرابات المعديـــة والمعوية ومنها الحصاة الصفراوية وبعض أنواع السرطانات لها علاقة وطيدة مع السمنة المفرطة كما أنه ليس صحيحاً أن اخضاع الجسم لرجيم قاسٍ يبعد الإنسان عن الآثار الجانبية للسمنة .

وأرجع العلماء أسباب السمنة في مجملها إلى كونها مرضاً نفسياً فقد أكدت الدراسات أن البدانة لا تصيب الإنسان المفكر ذا الحساسية الشديدة للمشاكل اليومية .

وقـــد أكدت إحدى الاحصائيات أن الذي يعاني من الكبت والحزن يتجه لدفع شـــحنات مـــن الغذاء تلقائياً دون أن يضع الضوابط المحددة لهذه الرغبة السيكولوجية الملحة .

ذلك أن الغدد المسؤولة عن الهضم تتوقف عن العمل بسبب ما يصيب الجسم من خلل في الموازين العصبية مما يتسبب في ترهل الشحوم التي يصعب على الطبيب المعالج إخضاعها للنقص .

ومع أن السمنة لا تكون دائماً مرتبطة مع أمراض أخرى فإن هناك مشاكل صعبة تصـــيب المرأة البدينة وتفقدها رشاقتها التي هي سر جمالها حيث تضيع معالم الجمال بسبب البدانة ذلك أن مواطن الجمال في السيدات هي أكبر ثروة لهنّ ، ومدعاة فخر

بين أصدقائهنّ ومتعة الآخرين ويمكن تلخيص هذه المشاكل الصحية فيما يلي :

1. تزيد الثقل الذي يحمله الجسم ويؤدي ذلك إلى التهاب المفاصل وجعل العضلات رخوة بعد اكتنازها بالدهون والشحوم .
2. الجهــد الكــبير الذي يقع على القلب نتيجة زيادة العبء ويتسبب في تصلب الشرايين وضغط الدم .
3. ازدياد نسبة الإصابة ببعض الأمراض ومنها البول السكري .
4. يفســد تجمع الدهن الزائد وظائف الجسم ويشوش على مواطن الجمال في المرأة .
5. يعوق الدهن في الفراغ البطني حركة الحجاب الحاجز وعضلات البطن وبالتالي يسبب ضيق التنفس .
6. يــتعارض كــثرة الدهــن مع النشاط الطبيعي ، فالمرأة البدينة عرضة للإجهاد الشديد أكثر من غيرها .

كلام لأي أنثى ! ! ! ! !

الكلام لأي أنثى ... فالمشكلة معروفة ... ولكنها خاصة جداً !!!

فاليد تمتد إلى ذلك المكان الحساس .... والألم يتزايد .... وتبدأ دوامة العذاب والرغبة في الحكة " الهرش " لا تريح بل تزيد المتاعب .

وإذا كانــت الشكوى من الهرش واحدة ، فإن الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الحكة في هذا المكان الحساس من جسم المرأة كثيرة .

فعندما نتحدث عن أسباب هذه الحكة يتضح أنّ هناك نوعان من الحكة :

1. هرش مصحوب بإفرازات .
2. هرش بدون إفرازات .

والواقع أن أي امرأة يمكن أن تنجو من هذا العذاب فقط ... يجب معرفة السبب أولاً ليتم علاجه .... وتنتهي المشكلة .

قبل كلّ شيء هل الهرش مشكلة قليلة الحدوث ؟؟؟؟؟

إن الحصائيات تقول أن 10 % من المتاعب التي تشكو منها الأنثى تكون راجعة إلى هذا الهرش .

إنهــا مشكلة بالنسبة للأنثى سواء كانت زوجة أو عذراء ولكن الذي يجب أن تعرفه أي أنثى أن رغبتها في الهرش في هذا المكان الحساس من جسمها ما هي إلا تعبير عن هذه الاضطرابات التي حدثت فعلاً في الأعضاء التناسلية وفي خارجها أيضاً .

وعــلى هــذا يجب أن نعرف أن المسكنات لا تفيد في علاج الألم مهما زادت كميــتها ويكفــي أن نتصور ما قد يحدث عندما يبدأ الهرش في النهار عذاب شديد فالأنثى في محل عملها أو في مدرستها بين الناس .... أي عذاب !!!

وأي إحساس مؤلم وهي عاجزة عن التصرف وعيون الناس تحيط بها أما في الليل فالعذاب موجود فهي لا تستطيع النوم من شدة الألم الذي يعذبها دون أي علاج .

وقــبل أن ندخــل في تفاصيل هذه الحالة يجب أن نبدأ بتحديد وتعريف موضع ومكــان الشــكوى إنه عند مخرج الأعضاء التناسلية ألا وهو المهبل وليس عند فتحة الشرج كما يخطيء البعض .

فـــتحديد المكـــان مهم لأن على أساس تحديد المكان يتم تشخيص حقيقة الحالة المرضية

الشكوى واحدة والسبب مختلف .

الشفاء ممكن :

والتشخيص السليم هو أول خطوات العلاج الناجح والعلاج الموضعي لمنع الهرش يكـــون باستعمال الغسول والمراهم المخدرة .... وتجنب العرق والملابس الضيقة ... والملابس الداخلية المصنوعة من النايلون مع الحرص على تغيير الملابس الداخلية بكثرة مع غليها .

ويكـــون العلاج باستكمال النقص في حالة وجوده أو القضاء على العدوى إذا حدثت .

ولكـــن مـــن المهم أن أقول هذه الحقيقة أن 95% من حالات الحكة المهبلية " الهـــرش " يمكـــن شفاؤها تماماً إذا تم تشخيصها بدقة وعلاجها بسرعة ..... ولكنّ الإهمـــال والتكاســـل في الكشف أو العلاج هو الذي يعقد الأمور في وقت يمكن أن تستريح فيه الأنثى من العذاب .

أكثر من فحص قبل الزواج !!!

بجانب فحص اليدين والأظافر جيداً نجد أنه من الضروري عمل الفحوص التالية :

1. تكرار الفحص المعملي البكتريولوجي للإفرزات المهبلية ... والتكرار هنا ضروري لأن الطحلب المسبب للحالة يهرب خلال الفحص وهكذا قد تكون النتيجة سلبية بالرغم من وجود الطحلب فعلاً .... وهكذا يجب تكرار الفحص للتأكد من عدم وجود العدوى .
2. فحص كامل للدم لتشخيص حالات الأنيميا ونقص الفيتامينات والمعادن .
3. فحص عصارة المعدة للتأكد من وجود الكمية الكافية من حامض الهيدروكلوريك .
4. تحليل الدم للسكر وعمل الرسم البياني ولا يكفي تحليل البول فقط .
5. تحليل عينة من الجلد إذ1ا لزم الأمر .

أعشاب لإزالة الرائحة الكريهة للجسد !!!

إذا كان الجسد يعرق بدرجة كبيرة فهذا يعني أن مسام الجسم واسعة ويكفي العمل على تضييقها بإضافة العشب ومقدار صغير من حامض البوريك إلى ماء الحمام ولو أن احتجاز العرق ليس صحياً ويسبب الضيق للإنسان .

لإزالة الرائحة !!!

أمـــا إذا صحب العرق انبعاث رائحة غير مستحبة خاصة من تحت الإبطين فيلزم الاســـتحمام يومـــياً واستخدام المريلة لرائحة العرق ومراعاة أن تكون أماكن انبعاث الرائحة نظيفة خالية من الشعر ما أمكن ، ونثر بودرة التلك عليها والإكثار من تغيير الملابس بحيث تكون هذه الأماكن ملاصقة دائماً لملابس نظيفة وجافة حتى تنتهي هذه المشكلة نهائياً وتختفي الرائحة المنبعثة من هذه الأماكن .

كما أن الاستحمام والدوش اليومي هو من أفضل الطرق الصحية لنظافة ولإزالة رائحة العرق ولتجديد نشاط الجسم .

مستحضرات لإزالة الرائحة :

1. رائحة النضج يزيلها حمام البابونج :

زهـــرتان أو ثلاث زهرات لكل لتر من الماء المغلي يضاف إلى ماء الحمام أو يدهن به الجسم قبل الحمام بربع ساعة .

2. ويمكنك استعمال عطر ملكة انجلترا :

ويتكون من زهر بارنج وبنفسج وورق من زهر الورد العطر .

3. أو عطر ملكة المجر ويصنع مما يلي :

أ- 350 جراماً من إكليل الجبل المجفف .

ب- 30 جراماً من قشر البرتقال أو النارنج الطازج .

ت- 30 جراماً من عشبة السيترونيل .

ث- 30 جراماً من قشر الليمون الحامض .

ج- 30 جراماً من ورق النعنع المجفف .

توضع هذه المواد في وعاء وتنقع لمدة شهر في ماء يغمرها من كميتين متساويتين من ماء الورد ومن المحول النقي ثم تصفى للاستعمال ويمكن أن يضاف من هذا العطر لماء الحمام .

تساقط الشعر !!!

يعتبر الصلع ومشكلة سقوط الشعر من أقدم المشاكل التي تواجه الإنسان والتي حاول الأطباء أن يجدوا لها حلاً حاسماً .

وتعتبر كمية وتعدد الوصفات البلدية التي تنبت الشعر والتي يتوارثها الأبناء عن الآباء عن حجم المشكلة كما أنها تعطي انطباعاً غير مباشر بأن الطب لم يستطع إيجاد حل حاسم لمشكلة سقوط الشعر .

والواقع أن تعدد أسباب سقوط الشعر وتنوعها هو الذي يخلق المشكلة أمام الطبيب المعالج فهناك الضغوط العصبية وتذبذب مستوى الهرمونات في الدم والأنيميا بأنواعها المختلفة وغيرها الكثير من الأسباب التي تؤدي إلى سقوط الشعر هذا غير الصلع الذي تحدده الصفات الوراثية للإنسان وفي بعض الحالات يحتاج الطبيب لكثير من الفحوص والتحاليل حتى يصل إلى السبب الحقيقي لهذه الحالة إلا أن خبرة الأطباء العاملين في هذا المجال تقول أن المشاكل الفعلية التي تواجه الطبيب لا تكون غالباً علمية ولا ترتبط بطبيعة المرض بقدر ما ترتبط بنفسية المريض واعتقاداته الشخصية .

فمثلاً هناك اعتقاد سائد بين كثيرين ولا ندري ما سقوط الشعر والضعف الجنسي وكثيراً ما يضطر الطبيب إلى بذل الكثير من الجهد والوقت محاولاً إقناع

المريض أن هذه مجرد أوهام وأنه لا توجد حقيقة علمية تؤكد هذا الكلام بلا جدوى وهناك هؤلاء المرضى في بعض الحالات الذين لا يقتنعون بقول الطبيب بأن حالتهم ستشفى من تلقاء نفسها بعد فترة ويصرون على تناول أدوية أو أية وصفات موضعية أو نظام للطعام .

وهناك قصة الطبيب الذي جاءته مريضة تشكو من سقوط شعرها بعد الولادة الأولى وهي حالة عادية سببها تذبذب في مستوى بعض الهرمونات ولا تحتاج لأي علاج لأن الشعر يعود للنموّ عندما يستقر مستوى الهرمونات بعد فترة .
ولكن المريضة رفضت أن تقتنع بهذا فقد اقترح الطبيب لها نظاماً غذائياً خاصاً وهو أن تأكل يومياً سمك لمدة ستة شهور وبعد تلك الفترة فوجيء الطبيب بما تقول له :
" انظر يا سيدي لقد نجح العلاج " .

وهناك أيضاً الحالات التي يكون سبب سقوط الشعر فيها استخدام الصبغات والكيماويات المختلفة على الشعر ولفترات طويلة هذا غير أدوات التمشيط الساخنة التي تفرد الشعر أو تجعده ففي هذه الحالات تأتي المريضة تبحث عن علاج وترفض تماماً بأن سبب هذا السقوط هو ما تستخدمه على شعرها إذ أ ن تأثير الإعلانات وإغراء الموضة يكونان غالباً أكثر اقتناعاً من صوت الطبيب المعالج .

آلام الكفين عند النساء !!!

تكثر وتشتد هذه الآلآم من عند الرسغ إلى أطراف الأصابع في النساء ولهذا المرض مواسم من أهمها فصل الشتاء وتكثر هذه الآلآم بعد العمل أو عند النوم والدفء .

ومن أسباب هذا المرض :

1. الحمل في الشهور الأخيرة .
2. النقرس لوجود ترسبات بأملاح اليوريك .
3. مرض البول السكري بسبب التهاب الأعصاب الطرفية .
4. التهابات العمود الفقري للرقبة .
5. ضغط الدورة الدموية بالأصابع في فصل الشتاء .
6. الضغط على العصب الأوسط في النفق بالرسغ لوجود التهاب حول الأوتار بالرسغ أو وجود ورم أو تليف بالرباط الرسغي للنفق .

التشخيص :

يجب أن يفحص المريض جيداً وأن تستبعد الأسباب العامة مثل الحمل فإن المرض يزول بعد الوضع ويستبعد مرض البول السكري حيث أن الآلآم تختفي بعلاج مرض السكري جيداً وكذلك علاج مرض النقرس بأن تكون نسبة أملاح اليوريك في الدم أكثر من معدلها الطبيعي وتختفي هذه الآلآم والأعراض بعلاج هذا المرض .

وكذلك يجب أن تفحص عظام الرقبة جيداً وتعمل لها الأشعات اللازمة وتستبعد كسبب لهذه الآلآم ويبقى بعد ذلك السبب الموضعي وهو الضغط على العصب الأوسط للنفق الرسغي ولهذا المرض علامات إكلينيكية تعرف بواسطة طبيب العظام .

وكذلك يجري فحص العصب الأوسط بواسطة جهاز معين لقياس نشاط العصب ويتم لمعرفة قياس المكان المضغوط من العصب .

العلاج :

يتم علاج آلام الكفين والأصابع من الرسغ بسبب الضغط على العصب الأوسط داخل نفق الرسغ بطريقتين هما :

الطريقة الأولى :

تتم بحقن الكورتيزون الموضعي داخل هذا النفق في مكان معين واتجاه معين بعيداً عن العصب ولا يمكن لأي طبيب القيام بذلك إلا المختصين للتدريب على طريقة الحقن ويكتفي بعدد من الحقن الموضعي حتى زوال هذه الآلآم تماماً ، ويعمل بعد ذلك قياس للعصب .

الطريقة الثانية :

وهي إجراء عملية جراحية فيفتح الرسغ وتزال التلفيات من حول العصب والأورام الموجودة في النفق وفتح الرباط الرسغي حيث يكون في هذه الحالة متليفاً وسميكاً وضاغطاً على العصب .

ويقوم أخصائي العظام باختبار الطريقة المثلى للعلاج حسب كل حالة والنتائج مشجعة ومطمئنة تماماً في هاتين الحالتين .

وهنا يجب أن أنبه كل سيدة أو فتاة تعاني من هذه الآلآم بأن العلاج الطبيعي لا يفيد في هذه الحالات إذ لا بدّ من العلاج بالحقن الموضعي .

المرأة والاكتئاب !!!

أغلب الظن أن الاكتئاب النفسي هو أحد الأمراض في عصرنا الحالي حيث يتزايد انتشاره في كل أنحاء العالم فقد ذكرت منظمة الصحة العالمية أنّ 3 % - 5 % من سكان العالم يعانون من الاكتئاب أي ما يزيد على 300 مليون إنسان ومن الغريب أيضاً ما تؤكده الاحصائيات من أن المرأة أكثر إصابة بالاكتئاب من الرجل بمعدل (3 – 1) وفيما يلي سوف نحاول إلقاء الضوء على هذا الارتباط بين المرأة والاكتئاب :

هموم المرأة :

في الواقع أن المرأة لها تكوينها النفسي المتميز وطبيعة خاصة لشخصيتها ودورها ولديها – علاوة على ذلك – من الخبرات والمواقف ما هو خاص بها دون الرجال فهي تختلف عنهم في حالة الصحة وفي حالة المرض أيضاً .

فالمرأة لديها ما تتميز به في كل مراحل النمو من الطفولة إلى البلوغ وظهور الطمث أو الدورة الشهرية ثم الحمل والولادة والنفاس والأمومة ورعاية الأطفال .

ثم لديها ما اصطلح على تسميته " سن اليأس " وكل هذه المراحل لها خصوصيتها وهمومها من مشكلات في فترة المراهقة ثم الزواج أو عدم الزواج " العنوسة " والطلاق إذا حدث لأي سبب ثم الواجبات المترلية للمرأة كربة بيت أو

مسؤوليات العمل خارج المترل وكل هذه الأمور تثقل كاهل المرأة وتضيف إلى حياتها أعباء إضافية بدنية ونفسية .

قبل الزواج وبعده :

إذا تتبعنا مسيرة المرأة في الحياة منذ مراحل الطفولة وحاولنا أن نرصد ما يعتريها من مواقف وتغيرات وما لذلك من آثار على توازنها النفسي والعاطفي نجد أن البنات في مرحلة الطفولة أقل تأثراً بالاضطرابات النفسية مقارنة بالأولاد من نفس العمر .

ويفسر ذلك بسرعة النمو والنضج للبنات أكثر من الأولاد في المرحلة التي تسبق البلوغ ثم تأتي بعد ذلك مرحلة المراهقة بما يصاحبها من تغييرات جسدية لم تألفها الفتاة من قبل مما يوجد لديها شعوراً بالتوتر والاضطراب تتفاوت شدته فالمرهقة مرحلة حرجة بكل المقاييس شأن أي فترة انتقال حتى الوصول إلى النضج .

يأتي الزواج بعد ذلك وهو أحد المحطات الهامة في حياة المرأة وربما كانت أهمها جميعاً حيث يبدأ بمرحلة الاختيار وما يحيط بها من توتر قد يصل إلى حد الصراع النفسي ، وينتهي الأمر بالانتقال إلى الحياة الزوجية وهي مرحلة تتطلب في بدايتها قدراً كبيراً من التوافق حتى يتم التكيف مع هذا الوضع الجديد .

ولما كان التوافق التام بين طرفي الزواج أمراً غير ممكن عملياً ولا وجود له غالباً إلا في خيال الذين لم يخوضوا بعد تجربة الزواج فإن السنوات الأولى من الحياة الزوجية تشهد في الغالب كثيراً من الشد والجذب بين الزوجين نتيجة لصعوبة التفاهم بينهما وهذا يحدث بصورة واضحة في أكثر من 50 % من حالات الزواج .

الحياة ..... الزواج ..... الطلاق !!!

تلقى الصراعات الزوجية بين زوجين غير متوافقين بظلالها على حياة كل منهما فيعاني كلا الزوجين بصورة أو بأخرى من الآثار السلبية المترتبة على هذه الصراعات .

غير أن المرأة تكون عادة هي الطرف الأكثر تأثراً وقد لا يكون هناك أي مخرج أو حل مشروع لهذا الموقف سوى الانفصال أو الطلاق .

والطلاق رغم أنه أحد الخبرات المريرة في حياة المرأة فقد وجد أن نفس الأسباب التي تؤدي إليه إذا ما قورنت بالنتائج التي تترتب عليه فإن الآثار الناتجة في كلتا الحالتين تتساوى من الناحية النفسية وهذا معناه أن الاستمرار في حياة زوجية غير متوافقة خوفاً من تجربة طلاق لا فائدة منه ولا يحمل أية ميزة للمرأة وذلك حتى في حالة وجود الأطفال الذين يخشى عليهم من آثار الطلاق .

فالواقع أن هؤلاء سوف يتأثرون حتماً إما بوقوع الطلاق نتيجة لانفصال الأبوين وإما باستمرار الخلافات الزوجية نتيجة للتواجد في جوّ أسري مليء بالمشكلات والصراع

والنتيجة في كلتا الحالتين سلبية ومتساوية تقريباً وذلك خلافاً لما يعتقده البعض من أن وجود الوالدين معاً ومعهم الأبناء تحت سقف واحد أفضل من غياب أحد الوالدين من الساحة وبقاء الآخر مع الأطفال فهذا الرأي محل شك .

هموم ربات البيوت :

لدى السيدات من ربات البيوت اللائي لا يعملن خارج المترل الكثير من المشكلات والهموم الخاصة بهم مما يجعلهنّ أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب وتؤيد

الدراسات التي أجريت في بلدان مختلفة أن للمهنة علاقة مباشرة بالإصابة بالاضطرابات النفسية خصوصاً الاكتئاب .

ومهنة " ربة بيت " هي في العادة التي تنال النصيب الأكبر من الإصابة بالاكتئاب النفسي كما تذكر ذلك الاحصائيات في بلاد مختلفة أجريت بمعرفة منظمة الصحة العالمية

وفي دراسة أقيمت على عينة من مرضى الاكتئاب كانت الغالبية العظمى بنسبة 70 % من الحالات من ربات البيوت !!!

وربما يرجع السبب في تعرض ربات البيوت بصفة خاصة للإصابة بالاكتئاب إلى ما يبذلنه من جهد كبير في المترل مع الشعور بعدم الرضا أو الاشباع من خلال هذا الدور داخل جدران المترل والإحساس بالعزلة والملل .

وقد ورد في مراجع الطب النفسي ذكر نوع من الاكتئاب يتسم بأنه يصيب السيدات بصفة خاصة ويتسبب عنه شعور تزايد بالفتور والإرهاق ، آلام بدنية ومبهمة ، وقد أطلق على هذه الحالة مرض ربات البيوت .

المرأة وأسباب أخرى للاكتئاب :

ثمة مواقف وحالات أخرى قد تكون وراء إصابة المرأة بالكآبة مثال ذلك مضاعفات عملية الحمل والولادة وما يعقبها من النفاس ثم أعباء الأمومة ورعاية الأطفال .

وهذه الأمور تحمل من التغييرات البدنية والمزاجية ما قد يدفع إلى الشعور بالضيق والسأم ومشاعر الكآبة التي أحياناً ما ترتبط بخطورة الإقدام على إيذاء النفس أو الانتحار

ورغم أن ذلك الاضطراب يعزى إلى هموم الحمل والولادة ومسؤوليات الزواج والأمومة فمن الغريب حقاً أن نعلم أن غياب هذه المواقف قد يكون هو السبب في إصابة المرأة بالكآبة .

فالسيدات اللائي فاتهنّ قطار الزواج ويعانين من العنوسة وأولئك اللائي تزوجنّ و لم يقدر لهنّ إنجاب الأطفال فحرمن من الأمومة هن في الغالب من ضحايا الاكتئاب النفسي

ولقد ثبت أيضاً تزايد الاضطرابات الاكتئابية في السيدات اللائي يتعاطين أقراص منع الحمل لمدة طويلة وذلك يرجع لأسباب نفسية ولما ينتج عنها من خلل بيولوجي نتيجة لتأثير ما تحتويه من الهرمونات كما تزيد حالات الاكتئاب في السيدات اللائي أجريت لهنّ جراحة لربط أنابيب الرحم لمنع الإنجاب حتى لو تم ذلك بمحض إرادتهنّ وكذلك في السيدات اللائي أجريت لهنّ عملية استئصال الرحم لضرورة ما ، وأيضاً عقب حدوث الإجهاض .

سنّ اليأس ..... بين الحقيقة والوهم !!!

بقيت حالة أخرى ارتبطت بردح طويل من الزمن في الأذهان بالاكتئاب النفسي هي ما يطلق عليها سن اليأس وربما أسهمت هذه التسمية في حد ذاتها في هذا الارتباط حيث تظنّ المرأة أنّ لهذه الحالة من اسمها نصيب رغم أنها ترجمة غير دقيقة لحالة توقف الحيض .

وتعزى الاضطرابات النفسية التي تصيب المرأة في هذه المرحلة من العمر إلى ما يعتريها من تغييرات بيولوجية أهمها انقطاع الدورة الشهرية حيث يرمز ذلك إلى بداية خريف العمر بالنسبة لكثير من النساء اللائي ينظرن إليه على أنه إيذان لنجمهنّ الساطع بالأفول ولعل هذا التصور الوهمي هو المرض نفسه .

فقد ثبت علمياً عدم صحة الارتباط بين الاكتئاب وهذه المرحلة من العمر وكل ما يذكر عن اكتئاب سن اليأس نستطيع أن نؤكد عدم دقته .....

فحالات الكآبة التي تحدث في هذه المرحلة لا تختلف عن تلك التي تحدث في مراحل العمر الأخرى حيث لم تسجل أية زيادة في هذه السن بالذات ولعل ذلك هو ما حدا بالمتخصصين إلى حذف هذه التسمية من التصنيفات الحديثة في الطب النفسي .

متناقضات .... وهل من حل ؟؟؟

لم يعد المرء بحاجة إلى دليل على وجود ارتباط بين المرأة والاكتئاب بعد كل ما تقدم لكنها بالفعل علاقة لا تخلو من المتناقضات .

فالمرأة تصاب بالكآبة نتيجة لمشكلات الزواج أو نتيجة لعدم الزواج وبسبب مضاعفات الحمل والإنجاب أو إذا حرمت من ذلك وإذا خرجت للعمل أو جلست داخل المترل .

إن ذلك يذكرنا بما يردده المتشائمون في بعض المناسبات حين يقولون : لن يستريح الإنسان إلا في قبره فهل ذلك ينطبق على المرأة ؟

إننا نبادر بتأكيد رفضنا لهذه المقولة التي تدعو إلى اليأس والإحباط فكل سبل السعادة وراحة البال موجودة في داخلنا ومن حولنا وإن كان البعض منا يضل الطريق إليها في كثير من الأحيان .

ومن جهة نظر الطب النفسي فإن الارتباط بين المرأة والاكتئاب ربما كان مرجعه إلى انخفاض تقدير المرأة لذاتها وعجزها عن فهم قدراتها وذلك في مقابل سيادة الرجل في الأسرة والمجتمع وأحياناً تدفع مشاعر العجز المرأة إلى محاولة التفوق والجمع بين مجالات عديدة دون الانتباه إلى حجم إمكاناتها وقدراتها .....

وأوضح ذلك فأقول : إن المرأة يصعب أن تتأتى لها القدرة على أن تكون الموظفة أو سيدة الأعمال الناجحة وفي نفس الوقت أماً مثالية وزوجة رائعة وربة بيت وطاهية طعام ماهرة !!!

وأرى أن المرأة إذا قومت إمكاناتها بموضوعية واعتدال وتوصلت إلى تسوية أو حل وسط يرضي جميع الأطراف توفق فيه بين هذه المجالات المختلفة فإنها في هذه الحالة تستطيع أن تعيش حياة نفسية مستقرة وتحتفظ بتوازنها النفسي في مواجهة الاكتئاب .

عذاب دائم للمرأة .....
اسمه الصداع المزمن !!!

يرى الدكتور " برازلييه "[1] أن الصداع بدأ مع حياة الرجل والمرأة فيقول :

" إن المرأة هي التي خلقت الصداع ..... وتعاملت معه ..... ثم وقعت صريعة ... وإذا كان الصداع خمسة أنواع ..... فإن المرأة تتفوق على الرجل في الإصابة بأكثر من أربعة أنواع منه ..... ولعل صداع الميجرين " الشقيقة " هو أكثر أنواع الصداع انتشاراً يليه الصداع العصبي والنفسي .

والمرأة تملك عديداً من الأسباب التي تجعل الصداع رفيقاً لها وما من امرأة إلا وحملت في حقيبة يدها المسكنات والعطر والمنديل كأسلحة لها وللصداع والدموع الجاذبية .

فهناك صداع " لا فجر " وسببه ضغط الدم العالي وهو يصيب الجزء الخلفي من الرأس وصداع الصباح الباكر هو الميجرين " الشقيقة " الذي يصيب الجزء الأيسر أو الأيمن من الرأس ، وكذلك فهو يمكن أن يصيب منتصف الرأس وفي اتجاه واحد وقد يصيب البعض خلف الرأس وهو أسوأ أنواع الصداع وأكثرها ألماً .

---

(1) متخصص في أمراض النسائية : رئيس نادي الصداع في باريس .

وينصح الدكتور " برازلييه " مرضى الميجرين عندما تصيبهم النوبة أن يلجأوا إلى حجرة مظلمة وأن يلجأوا إلى الهدوء والسكينة جالسين والقرفصاء حتى لا يتعرضوا لأية مضايقات تزيد من صداعهم .

أما الصداع النفسي والعصبي أو الصداع ما بعد الظهيرة فإنه يصيب منتصف الرأس وعلى جانبي الرأس أيضاً والصداع في وقت الظهيرة يكون بسبب الجيوب الأنفية وهو يصيب الجزء الأمامي من الرأس .

والصداع الليلي سببه متاعب العيون والقراءة غير الصحية وإجهاد الكتابة والقراءة أما صداع ما بعد منتصف الليل فهو يخص الذين يسرفون في شرب الكحول .

وثمة مأكولات ومشروبات تسبب الصداع المؤقت والطارىء الذي يزور الإنسان مرة واحدة وينساه كما أن الحرارة الشديدة والجوع والتخمة والبرد كلها تسبب الصداع المؤقت .

وعموماً فإن كل أنواع الصداع سببها معروف مثل صداع الجيوب الأنفية ومتاعب العيون والنظارات غير الصحية والقراءة المعيبة وضغط الدم العالي والكلي والضغوط النفسية والعصبية ، ما عدا الصداع النصفي فإن سببه غير معروف على وجه التحديد حتى الآن وإن كان معروفاً أن الوراثة من بعض أسبابه ، والبعض الآخر غير معروف أسبابه ونسبة منه سببها القرف والملل والإحباط النفسي .

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
المقدمة	3
فحص العروس قبل الزواج	5
العقم مشكلة لها حل	6
إذا كان زوجك ضعيفاً	8
أسباب السقوط الرحمي .	9
البرود الجنسي عند المرأة	12
إصلاح غشاء البكارة	13
ختان الإناث	14
مرض سري قد يصيب النساء	15
الوصايا العشر للمرأة الحامل	16
إحذري الحمل قبل سن العشرين	17
الحمل خارج الرحم	19
ما هي علامات الخطر	21
كيف تتجنبين النزيف ...	22
كيف تتصرف السيدة	24
لا تقلقي بشأن الولادة	25
أعراض الولادة الحقيقية ...	27
الولادة قبل الميعاد ...	29
التحريض المعجل للولادة ...	31
رشاقة دائمة للمرأة	32
للمرأة الرشيقة ...	33
كيف تكون بنت العشرين ...	35
كيف تحدث الشيخوخة ...	36
المرحلة الحرجة	37
الغدد عند المرأة ...	39
حب الشباب	41
مشكلة الشعر الزائد ...	44
استمتعي بجمال أسنانك !!!	45
الأعشاب والنباتات الطبيعية ..	47
الأعشاب والنباتات الطبية ...	48
مشاكل الثدي ...	49
السمنة ناقوس الخطر ...	51
كلام لأي أنثى ...	53
أكثر من فحص قبل الزواج ..	56
أعشاب لإزالة الرائحة	56
تساقط الشعر ...	58
آلام الكفين عند النساء	59
المرأة والاكتئاب .	62
عذاب دائم للمرأة اسمه	69

أسرار المرأة

وحياتها الخاصة الصحية والنفسية

دار الإسراء للنشر والتوزيع

الأردن - عمان - العبدلي - مقابل الكراجات - تلفاكس ٤٦٢٠٧١١

جبل عمان - الدوار الأول - تلفاكس ٤٦١٤٥٩١ ص.ب ١٨٢٤٤١ عمان - الأردن

مصطفى ماجد
خبير فني محترف . تنفيذ طباعي
ت: 009613583587 بيروت